Уроки шеф-повара

ГОТОВИМ ГРИБЫ

От ведущих ТВ-программы
«Спросите повара»

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге мы вам предлагаем рецепты замечательных блюд из грибов. Придутся вам по вкусу и разнообразные закуски, и салаты – как традиционные, так и экзотические, – и необычные супы, и горячие блюда, которые удовлетворят самый изысканный вкус. Все рецепты подготовили для вас ведущие российские шеф-повара.

- Готовим грибы
  - ○
  - ○
  - ○ Авторы рецептов
  - ○ Закуски
    - ■
    - ■ Шампиньоны домашней мариновки
    - ■ Томатное лечо с шампиньонами
    - ■ Карпаччо из шампиньонов с рукколой
    - ■ Карпаччо из шампиньонов с вялеными томатами
    - ■ Гренки с грибной икрой
    - ■ Брускетта с грибной икрой
    - ■ Брускетта с террином из лисичек
    - ■ Икра из баклажанов с белыми грибами
    - ■ Жюльен из грибов с сыром фета
    - ■ Омлет с белыми грибами и томатами черри
    - ■ Омлет с шампиньонами, шпинатом и сыром гауда
    - ■ Омлет с грибами, сладким перцем и сыром
    - ■ Яичница из яиц цесарки с томатами и грибами шимиджи
    - ■ Белые грибы, обжаренные на гриле и маринованные в петрушке
  - ○ Салаты
    - ■
    - ■ Салат из ассорти грибов с пряным соусом
    - ■ Салат из грибов с артишоками
    - ■ Зеленый салат с белыми грибами, томатами и пармезаном
    - ■ Салат с жареными белыми грибами и томатами
    - ■ Салат с шампиньонами, брынзой и маслинами
    - ■ Салат с одуванчиками, томатами и сезонными грибами
    - ■ Салат с лисичками, картофелем и зеленым

луком
- Салат с уткой и жареными лисичками
- Салат с куриным филе и обжаренными вешенками
- Салат с вешенками и куриной печенью
- Салат с грибами, креветками и курицей
- Салат из свежих овощей с тунцом и грибами эноки
- Салат в стиле оливье с маринованными боровиками
- Салат из маринованных грибов с солеными огурцами и красным луком
- Винегрет с солеными груздями

○ Супы
-
- Деревенский суп с лесными грибами и пряной зеленью
- Грибная похлебка на молоке с домашней лапшой
- Грибная похлебка с молодым картофелем
- Грибной суп с томатами и яйцом
- Суп из подосиновиков с петрушкой
- Суп из лисичек с трюфельным ароматом
- Суп из сморчков с перцем чили
- Суп из креветок с грибами шиитаке
- Картофельный суп-крем с белыми грибами и трюфельным маслом
- Сливочный суп-крем из грибов

○ Грибы и овощи
-
- Белые грибы с рукколой и вялеными томатами
- Белые грибы, запеченные под сырным соусом
- Запеченные грибы портобелло с овощным рататуем
- Жареные грибы портобелло с розмарином
- Жареные грибы шиитаке с овощами
- Жареные артишоки с вешенками
- Хрустящие вешенки с соусом тартар
- Жареный молодой картофель с вешенками и пряной зеленью
- Печеный картофель с соусом из сморчков
- Картофельная запеканка с грибами
- Запеканка из картофеля и сезонных грибов
- Картофельное пюре с томленными

шампиньонами
    - Лисички с картофельным пюре, трюфельным маслом и луком фри
    - Рагу из грибов с овощами
    - Овощное рагу с шампиньонами и боровиками
    - Гуляш из грибов на куринном бульоне
    - Гуляш из лесных грибов с томатами
    - Стейк из молодой капусты с черным трюфелем
    - Голубцы с грибами
    - Сладкий перец, фаршированный грибами
    - Шашлыки из томатов и грибов
    - Ассорти из грибов с чесноком и розмарином
- Мясо, птица, рыба
    -
    - Мясо по-французски
    - Говяжье филе с грибным ризотто
    - Филе миньон с соте из грибов
    - Говядина, тушенная в вине с шампиньонами
    - Говядина с овощами в азиатском стиле
    - Говяжья вырезка с гратеном из грибов
    - Сладкое мясо теленка на шпинате с черным трюфелем
    - Телячья вырезка с вешенками под соусом из лука-порея
    - Телячья печень с белым луком, шампиньонами и горчичным соусом
    - Брошет из телятины с шампиньонами и домашней аджикой
    - Телячьи щеки с грибами и чечевицей
    - Каре ягненка, фаршированное белыми грибами и шпинатом
    - Каре ягненка с рагу из овощей и грибов
    - Ножка ягненка с баклажанами и грибами
    - Свинина с грибами и сыром
    - Свиные ребрышки в ягодном соусе с грибами ассорти
    - Капуста, тушенная с грудинкой, тмином и грибами
    - Котлеты из кролика с гречневым ризотто с грибами
    - Перепелка на спарже под соусом из сморчков
    - Утиная ножка с гречкой и опятами
    - Запеченная куриная грудка с вешенками
    - Куриная грудка со спаржей и соусом из

шампиньонов
- Куриное филе, фаршированное грибами с сыром дор блю
- Куриные котлетки со шпинатом и грибами в сливочном соусе
- Куриные зразы с грибами, луком и яйцом
- Сибас, запеченный в фольге с шампиньонами
- Жареное филе сибаса с салатом из маслят
- Спинка лосося с овощами и шампиньонами на гриле
- Лосось, запеченный с томатами, спаржей и грибами
- Фаршированная форель с жюльеном из грибов
- Осетрина под грибным соусом с овощами и булгуром
- Жареные гребешки с белыми грибами

○ Грибы и крупы
-
- Дикий рис с овощами и шампиньонами
- Рис басмати с белыми грибами и сыром пармезан
- Ризотто с белыми грибами и соком петрушки
- Ризотто с белыми грибами и печенью кролика
- Гречневое ризотто с боровиками
- Гречневая каша с белыми грибами и муссом из лисичек
- Гречневая каша с белыми грибами, чесноком и кедровыми орешками
- Греча с белыми грибами
- Чечевица с вялеными томатами и белыми грибами
- Кускус с грибами с жемчужным луком
- Кускус с ассорти из грибов
- Мамалыга с сыром таледжо и грибами

○ Паста, лазанья, равиоли и выпечка
-
- Спагетти с белыми грибами в сливочном соусе с пармезаном
- Спагетти с белыми грибами и шпинатом
- Спагетти с грибами и зеленым горошком
- Пенне, запеченные с грибами и пармезаном
- Папарделле с белыми грибами
- Папарделле с кроликом и грибами
- Феттучини с грибами и спаржей

- Лазанья мясная с грибами
- Лазанья из овощей с грибами и моцареллой
- Равиоли с белыми грибами и зеленью
- Равиоли с картофелем и грибами
- Равиоли с рикоттой и грибным соусом
- Хрустальная лапша с шиитаке
- Грибная лапша по-азиатски
- Расстегаи с грибами
- Грибной штрудель с домашней сметаной
- Слоеные пирожки с грибами и зеленым луком

Готовим грибы
Уроки шеф-повара

© ООО «Шефик», 2013
© ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2013

* * *

Грибы – одно из чудес природы и древнейших обитателей нашей планеты!

Любопытно, что изображения этих уникальных созданий обнаружены на стенах храмов Майя в Америке и скальных плитах в Чукотском Заполярье. Они не относятся ни к растениям, ни к деревьям, ни к плодам, ни к фруктам.

В настоящее время известно около 100 тыс. видов грибов. Грибы можно встретить в самых различных местах – в пресной и морской воде, в поле и саду, на лугу и в горах, в глубоких темных пещерах и в атмосфере (в «пятый океан» споры заносят воздушные потоки), в пустынях и зонах вечной мерзлоты… Среди них есть микроскопические виды, есть и гиганты. Но, далеко не всех их можно употреблять в пищу.

Еще в III в. до н. э. греки охотно употребляли в пищу сморчки и шампиньоны. Особенно деликатесными считались «черные бриллианты» – трюфели. Древние греки ценили их за тонкий, неповторимый вкус. Не приедались грибы и римлянам. На этот счет приводится немало фактов в дошедших до нас трактатах по медицине и естествознанию, а также в сочинениях литераторов. Издавна известны грибы и в России. В старину их называли «губы» за выпуклые, губчатые шляпки. Жареные, вареные, соленые грибы не сходили со стола в будни и праздники, зимой и летом. Излишки же (в сушеном и соленом виде), когда наладились торговые связи с Европой, стали вывозить туда на продажу обозами в рогожных кулях и дубовых бочках.

Употребляя в пищу блюда из грибов, человек совмещает приятное с полезным. Любители «тихой охоты» не только получают удовольствие от сбора грибов, но и впоследствии наслаждаются потрясающим обедом, который оказывает положительное влияние на организм.

По содержанию минеральных веществ грибы приближаются к

фруктам, а по содержанию в них серы, фосфора и калия превосходят их. Грибы часто сравнивают мясом, и это справедливо, потому что по содержанию белков они значительно опережают всю растительную пищу. Более того, в белых грибах, например, усвояемых белков в 2 раза больше, чем в говядине, и в 3 раза больше, чем в рыбе. В грибах много аминокислот и ароматических веществ, повышающих аппетит, а в белых грибах содержатся бактерии, пагубно воздействующие на туберкулезную и кишечную палочки, а также противоопухолевые вещества.

За тысячелетнюю историю люди изобрели множество способов приготовления грибов. Они стали излюбленной пищей и даже деликатесом, грибные блюда традиционно входят в национальные кухни многих народов мира. Ведь мир грибов необычайно разнообразен: одни являются универсалами и употребляются для варки, жарки, сушения, соления и маринования, другие – оптимальны для жарки и консервирования, третьи – только для солений.

Съедобные грибы есть в Заполярье, на Новой Земле, острове Врангеля, Командорских островах… В лесах нашей страны существует около 300 их видов. Но помните главное правило грибника: не уверен – не бери! Некоторые грибы – шампиньоны, вешенки – лучше купить в магазине. Выбор их очень большой и вы всегда сможете купить как шампиньоны мини, так и портобелло и приготовить по рецептам из нашей книги вкусные блюда!

Придутся вам по вкусу и разнообразные закуски, и салаты – как традиционные, так и экзотические, и необычные супы, и горячие блюда, которые удовлетворят самый изысканный вкус. Ведь все рецепты подготовили для вас ведущие российские шеф-повара.

Авторы рецептов

Константин Ивлев

В ресторанном бизнесе с 1993 г. В разные годы шеф-повар столичных ресторанов «Репортер», «Ностальжи», VIP-21, «Бульвар», In Vino, Poison и др. В настоящее время шеф-повар ресторана Luciano. Участник многих профессиональных конкурсов, он дважды завоевывал бронзу на чемпионатах России по кулинарии (2000 и 2001 гг.) и трижды удостаивался звания «Шеф года» (в 2001 и в 2007 г. – по версиям журналов Time Out и «ШЕФ»). Возглавляет Федерацию профессиональных поваров и кондитеров России, руководит вместе с Юрием Рожковым открытой при ней кулинарной школой Ask the chef. Они также совместно ведут программу «Спросите повара» на телеканале «Домашний». Член Французской гильдии гастрономов Chaine des Rotissers, автор книги «Моя философия кухни».

Юрий Рожков

Дипломированный повар, он учился также во Франции (в школе Le Notre и ресторане у Патрика Пажеса), стажировался в Швеции (ресторан Edsbaka Krog, 2 звезды Мишлен), в Лондоне (рестораны известного британского повара Гордона Рамзи), в Америке. Кулинарное мастерство шлифовал в самом модном ресторане Москвы конца 1990-х – «Ностальжи». В 2001–2003 гг. работал шеф-поваром в ресторане «Ле Колон». С 2003 г. бессменный шеф знаменитого Vogue Cafe. Автор книги «Юрий Рожков. То, что я люблю». Член Клуба французских гастрономов, имеет звание шевалье-рыцаря французской гастрономии. Золотой (2000 г.) и бронзовый (2001 г.) призер Чемпионата России по кулинарии и сервису (командные соревнования). Вместе с К. Ивлевым руководит кулинарной школой Ask the chef, открытой при Федерации профессиональных поваров и кондитеров России. На телеканале «Домашний» они совместно ведут программу «Спросите повара».

Сергей Болотов

Работал шеф-поваром в ресторанах «Золотая рыбка» и «Голливудские ночи» в С.-Петербурге, «Русский чай» в канадском Ванкувере, «Колесо» и «Купеческий двор» в Киеве, кафе «Пушкин» в Москве… Участник районных и городских кулинарных конкурсов в С.-Петербурге, 2 место на I чемпионате по кулинарии «Золотая Кулина», дипломант двух выставок ПИР в командных и индивидуальных соревнованиях.

Антон Ершов

На разных позициях – от су-шефа до шеф-повара – работал в московских ресторанах «Премиум» и отеля «Шератон Палас», ресторанной сети Entrecote в Алма-Ате. С 2009 г. шеф-повар столичного лаунж-бара Tommy D.

Вячеслав Казаков

Дипломированный повар, он обучался также в столичном Vogue Cafe, а итальянской кухне – у шеф-повара Фабио Теста в ресторане Bon. Шеф-поваром работал, в частности, в московском ресторане «Премиум», а с 2009 г. шеф-повар ресторана «Облака». Обладатель приза братьев Missoni «За современный стиль в традиционной кухне» на розыгрыше международного кубка Sanpellegrino в Италии (в командном зачете – 5 место).

Вячеслав Купцов

В разные годы работал шеф-поваром в ресторанах «Зебрасквер», «Ла Вуаль» (отель «Шератон Палас»), «Бублик», с 2010 г. – в «Будвар».

Павел Гладких

Начал работать поваром с 2001 г. Работал в таких ресторанах, как «Красная мельница» (русская кухня), «Ностальжи» (французская кухня). С 2003 г. работает в ресторане «Vogue Cafe», где в 2005 г. стал су-шефом, а с 2010 г. занимает должность исполняющего обязанности шеф-повара.

Илья Захаров

Начинал в 2007 г. поваром. Затем работал су-шефом в московском White Café, ресторанах «Твербуль» и «Метелица». В настоящее время шеф-повар столичного ресторана Luciano.

Марина Носова

Профессиональный повар-кондитер. В должности шеф-кондитера работает в московских ресторанах Vogue Cafe (с 2003 г.), «Мистер Ли», «Чердак».

Андрей Тысячников

В разные годы был су-шефом ряда столичных ресторанов, среди которых «Прага» и «Метрополь», затем шеф-поваром ресторанов «Бисквит», «Джу-Джу» (участвовал в его открытии и даже готовил для В. В. Путина), «Вишневый сад», а в настоящее время – в Parkhouse. Работал с поварами ресторана NOBU и такими мировыми знаменитостями в области кулинарии, как Ален Дюкасс и Пьер Эрме, когда они приезжали в Москву. Входил в состав судейской коллегии международного конкурса «Барбекю 2010» в Нижнем Новгороде.

Андрей Шашков

В должности шеф-повара работал в ресторанах «Гео-кафе», «Чехов», The Cad. В настоящий момент бренд-шеф ресторана «Каприччо». Ведет мастер-классы, участвует в профессиональных конкурсах и чемпионатах. В 2006 г. занял 3 место в чемпионате России по барбекю, в 2010 г. – 2 место в чемпионате России по кулинарии и сервису (в рамках ПИР 2010).

Закуски

Визитная карточка хорошей хозяйки, умеющей и красиво накрыть стол, и разжечь аппетит гостей перед подачей главного блюда, и утолить их голод в случае приема «а-ля фуршет», – это закуски. На столе они всегда уместны: и в будни, и в праздники. Грибы как нельзя лучше подходят для приготовления этих блюд.

Если у вас запланирован торжественный обед с несколькими сменами блюд, то лучше приготовить легкие закуски. Это могут быть шампиньоны домашней мариновки, прекрасно подойдет и карпаччо из шампиньонов с рукколой.

А для вечеринок, которые проводятся в формате шведского стола, потребуется приготовление праздничных закусок, способных не оставить голодным ни одного гостя. В этом случае необходимо придумать что-то более сытное и удобное для употребления «на ходу». Здесь идеально подойдут гренки или брускетта с грибной икрой, с террином из лисичек и укропом, идеальной закуской будет жюльен из грибов с сыром фета.

Закуски легко и быстро готовить, правильно оформленные, они сделают ваш стол незабываемым!

Шампиньоны домашней мариновки

Шампиньоны – 800 г
Репчатый лук – 200 г
Чеснок – 3 зубчика
Лавровый лист – 3 шт.
Душистый перец горошком – 5–7 шт.
Уксус столовый – 25 мл
Растительное масло – 100 мл
Укроп – 30 г
Соль

18 мин + настаивание

67 ккал

Мелкие шампиньоны помыть и обжарить без добавления масла в раскаленной кастрюле с толстым дном 1–2 минуты.

После того, как шампиньоны дадут сок, добавить нарезанный соломкой репчатый лук, нарубленный чеснок, лавровый лист, душистый перец горошком, соль по вкусу, уксус и растительное масло. Довести до кипения.

Снять с огня, добавить рубленый укроп, перемешать и дать настояться 5–7 часов.

Подавать охлажденными.

Томатное лечо с шампиньонами

Мини-патиссоны – 250 г
Шампиньоны – 300 г
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 2-3 веточки
Чеснок – 8 зубчиков
Консервированные томаты – 1 л
Базилик – 1 пучок
Петрушка – 1 пучок
Кресс-салат – 25 г
Соль, перец, сахар

20 мин

59 ккал

Патиссоны и обработанные шампиньоны нарезать на четвертинки.

На оливковом масле обжарить шампиньоны и патиссоны с добавлением тимьяна и чеснока.

Влить нарезанные томаты, довести до кипения, приправить рублеными базиликом и петрушкой, а также солью, перцем и сахаром по вкусу.

При подаче декорировать кресс-салатом и поливать оливковым маслом.

Карпаччо из шампиньонов с рукколой

Шампиньоны крупные – 300 г
Руккола – 70 г
Кедровые орешки – 50 г
Бальзамический соус-крем – 150 г
Тимьян – 1–2 веточки
Оливковое масло – 100 мл
Соль, перец

15 мин

78 ккал

Шампиньоны очистить, нарезать тонкими ломтиками. Выложить грибы в виде карпаччо (на большие тарелки, сплошным тонким слоем).

Рукколу промыть и просушить. Кедровые орешки слегка обжарить на сухой сковороде.

Подготовленные шампиньоны обильно полить бальзамическим соусом, сверху выложить рукколу, посыпать листочками тимьяна и кедровыми орешками, посолить и поперчить.

При подаче обильно полить оливковым маслом.

Карпаччо из шампиньонов с вялеными томатами

Шампиньоны – 600 г
Руккола – 100 г
Сок лимона – 30 мл
Петрушка – 2–3 веточки
Вяленые томаты в масле – 100 г

8 мин

81 ккал

Шляпки шампиньонов очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Рукколу перебрать, вымыть, обсушить.

Выложить грибы на большие тарелки сплошным тонким слоем, сбрызнуть соком лимона, посыпать рубленой петрушкой, добавить рукколу и нарезанные вяленые томаты, сверху полить маслом, оставшимся от томатов.

Классическое карпаччо представляет собой тончайшие ломтики сырой говядины с пикантным соусом и пармезаном. Но сейчас термин «карпаччо» стал означать не конкретное блюдо, а способ подачи: очень тонкие ломтики сырых или отварных продуктов, политые соусом и дополненные зеленью, сыром и т. п.

Гренки с грибной икрой

Шампиньоны – 120 г
Вешенки – 120 г
Лисички – 120 г
Репчатый лук – 100 г
Чеснок – 3 зубчика
Тимьян – 2 веточки
Оливковое масло – 30 мл
Петрушка – 3 веточки
Томаты – 2 шт.
Базилик – 2–3 веточки
Белый хлеб – 4 ломтика
Соль, перец

40 мин

96 ккал

Все грибы почистить, нарезать произвольно и обжарить на оливковом масле с добавлением лука, чеснока и тимьяна.

Добавить нарезанные томаты, потомить в течение 5–7 минут.

Измельчить при помощи блендера до однородной консистенции, добавив руб леный базилик. Посолить и поперчить по вкусу.

Ломтики белого хлеба подсушить на сковороде без масла или в тостере.

С помощью двух ложек сформировать из грибной икры кнели и выложить на тосты из белого хлеба. Сразу подавать.

Брускетта с грибной икрой

Багет или зерновой хлеб – 1/2 батона
Шампиньоны – 500 г
Лук – шалот – 50 г
Оливковое масло – 70 мл
Сливочное масло – 30 г
Сливки 33 % – 100 г
Петрушка – 1 веточка
Соль, перец

25 мин

129 ккал

1 Хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке.

2 Шампиньоны вымыть и нарезать мелкими кубиками. Лук-шалот очистить и нарезать мелкими кубиками.

3 Обжарить грибы с луком на смеси масел до золотистого цвета, добавить сливки и выпарить до загустения, в конце добавить соль, перец и мелко нарубленную петрушку.

4 На подсушенный багет выложить грибы и подать на стол.

Брускетта с террином из лисичек

Лисички свежие – 300 г
Репчатый лук – 70 г
Картофель – 70 г
Оливковое масло – 70 мл
Сливочное масло – 70 г
Тимьян – 2–3 веточки
Чеснок – 4 зубчика
Коньяк – 100 мл
Бульон грибной – 150 мл
Сливки 33 % – 200 г
Лавровый лист – 5 г
Душистый перец – 3 шт.
Чиабатта – 1 батон
Кресс-салат – 15 г
Соль, перец

40 мин

146 ккал

Лисички очистить, лук и картофель очистить и нарезать произвольно.

Обжарить грибы, картофель и лук на оливковом и сливочном масле с добавлением части тимьяна и 3 зубчиками чеснока.

Влить коньяк, бульон и сливки, добавить лавровый лист и душистый перец. Выпарить жидкость, удалить специи.

Поместить приготовленную массу в блендер и измельчить в однородную массу. Готовый террин посолить и поперчить.

Чиабатту нарезать на ломтики, посыпать листочками тимьяна и запечь до золотистого цвета в духовке, затем натереть зубчиком чеснока.

На готовые ломтики из чиабатты намазать террин из грибов (как горячую, так и холодную массу, на ваш вкус).

При подаче сбрызнуть оливковым маслом, посыпать листочками тимьяна и декорировать кресс-салатом.

По желанию эту аппетитную закуску можно посыпать луком фри и подавать с томатами.

Икра из баклажанов с белыми грибами

Баклажаны – 2 шт.
Оливковое масло – 50 мл
Белые грибы – 150 г
Тимьян – 2 веточки
Белый хлеб – 4 ломтика
Томаты – 2 шт.
Петрушка – 1–2 веточки
Базилик – 1–2 веточки
Соль, перец

40 мин

63 ккал

Баклажаны разрезать пополам, сбрызнуть оливковым маслом и поставить запекаться при 180 °С в течение 25–30 минут.

Белые грибы очистить, нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна.

Приготовить гренки: подпечь ломтики хлеба на сухой сковороде или в тостере.

Выскоблить из печеных баклажанов мякоть, нарезать кубиками, добавить томаты, нарезанные так же, обжаренные белые грибы, рубленые петрушку и базилик. Посолить и поперчить по вкусу.

Все перемешать, выложить на тарелки, рядом положить гренки из белого хлеба.

Жюльен из грибов с сыром фета

Шампиньоны – 150 г
Вешенки – 100 г
Белые грибы – 150 г
Оливковое масло – 50 мл
Репчатый лук – 150 г
Коньяк – 30 мл
Сливки – 150 мл
Сметана – 100 г
Горчица – 30 г
Яйца – 2 шт.
Сыр фета – 200 г

35 мин

137 ккал

Все грибы очистить, нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле.

Добавить к грибам лук, нарезанный соломкой, влить коньяк, немного воды и сливки, положить сметану, горчицу и тушить 2–3 минуты до загустения.

Приготовить соус: яйца смешать с сыром фета до однородной консистенции.

Выложить грибы в посуду для запекания, сверху залить соусом. Поставить в духовку при 180 ˚С на 5–7 минут.

Жюльен можно приготовить как в одной большой форме, так и в порционных формочках – кокотницах.

Омлет с белыми грибами и томатами черри

Белые грибы – 300 г
Оливковое масло – 40 мл
Тимьян – 2 веточки
Чеснок – 2 зубчика
Томаты черри – 150 г
Петрушка – 1 веточка
Яйца – 8 шт.
Сливки – 200 г
Сливочное масло – 60 г
Микс салатных листьев – 150 г
Соль, перец

45 мин

168 ккал

Очищенные грибы нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока в течение 3–5 минут. Добавить томаты черри, разрезанные на 4 части, и рубленую петрушку. Посолить, перемешать.

Яйца и сливки взбить при помощи блендера. Посолить, поперчить по вкусу.

Вылить на сковороду с разогретым сливочным маслом (20 г) четверть омлетной массы, поджарить до полуготовности.

Когда омлет будет практически готов, в центр выложить четверть обжаренных грибов. Омлет свернуть в трубочку и выложить на тарелку, дополнить листьями салата.

Повторить с остальными ингредиентами, приготовив 4 порции омлета.

Омлет с шампиньонами, шпинатом и сыром гауда

Шампиньоны – 200 г
Оливковое масло – 70 мл
Тимьян – 1 веточка
Чеснок – 1 зубчик
Листья шпината – 100 г
Яйца – 12 шт.
Сливки 33 % – 150 г
Сливочное масло – 70 г
Сыр гауда – 150 г
Кервель – 50 г
Соль, перец

12 мин

181 ккал

Шампиньоны нарезать кружочками, обжарить на части оливкового масла с тимьяном и чесноком.

Листья шпината промыть и просушить, обжарить на оливковом масле, приправив солью и перцем.

Яйца слегка взбить венчиком или вилкой со сливками, солью и перцем.

В большую разогретую сковороду, смазанную маслом, вылить половину яиц, сверху выложить листья шпината, залить оставшимися яйцами. Верхним слоем выложить обжаренные грибы. Поджарить омлет.

При подаче украсить кервелем.

Омлет с грибами, сладким перцем и сыром

Яйца – 8 шт.
Молоко – 500 мл
Растительное масло – 80 мл
Сладкий перец – 150 г
Шампиньоны – 200 г
Сыр творожный – 120 г
Соль, перец

15 мин

173 ккал

Из яиц и молока взбить однородную массу, посолив и поперчив по вкусу.

На сковороде с растительным маслом обжарить нашинкованные перец и грибы.

Залить 1/4 подготовленных грибов и перца частью взбитых яиц, жарить с двух сторон до готовности.

Выложить на середину омлета немного сыра и сложить пополам.

Приготовить таким образом 4 порции.

Яичница из яиц цесарки с томатами и грибами шимиджи

Томаты банч – 2 шт.
Грибы шимиджи – 150 г
Оливковое масло – 100 г
Тимьян – 2–3 веточки
Чеснок – 3 зубчика
Яйца цесарки – 9 шт.
Сливочное масло – 50 г
Кинза – 25 г
Пармезан – 50 г
Соль, перец

25 мин

137 ккал

Томаты опустить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем обдать холодной водой, снять кожицу. Удалить сок и семена, мякоть нарезать мелкими кубиками.

Грибы шимиджи обжарить на части оливкового масла с добавлением тимьяна и чеснока.

Поджарить слегка взбитые яйца цесарки на смеси оливкового и сливочного масел, посолив и поперчив по вкусу. Поверх яиц выложить обжаренные грибы и томаты.

При подаче украсить листьями кинзы и посыпать тертым пармезаном.

Грибы шимиджи, напоминающие вешенки, сливочного цвета со светло-серыми шляпками, на вид весьма невзрачны, что вовсе не мешает их популярности в Японии, где они ценятся чрезвычайно высоко за свой сладковатый маслянистый вкус и приятную хрустящую структуру. Другое название шимиджи – «белые буковые грибы». Сегодня шимиджи можно найти в продаже в крупных супермаркетах и в России.

Белые грибы, обжаренные на гриле и маринованные в петрушке

Белые грибы – 600 г
Оливковое масло – 50 мл
Сок лимона – 20 мл
Петрушка – 2–3 веточки
Тимьян – 2–3 веточки
Чеснок – 2 зубчика
Зеленый салат – 100 г
Соль, перец

25 мин + маринование

127 ккал

Белые грибы очистить, нарезать вдоль ломтиками во всю длину гриба, затем обжарить на сковороде гриль с небольшим количеством оливкового масла (20 мл) с обеих сторон.

Выложить обжаренные грибы в посуду для маринования, добавить оставшееся оливковое масло и лимонный сок, рубленую петрушку, веточки тимьяна, измельченные зубчики чеснока, посолить и поперчить по вкусу и оставить мариноваться на 2 часа.

Выложить грибы на тарелки и украсить листьями салата.

Салаты

Первоначально под салатом понималось исключительно растительное блюдо, притом только из сырых зеленых листовых овощей и огородных трав, которые вплоть до XX века и называли салатными растениями. Салаты как блюдо пришли в международную кухню из Древнего Рима и только в конце XVI – начале XVII века попали во Францию, вначале как изысканное придворное блюдо, подаваемое к жарко́му. Особенностью французских салатов из нежной листвы и овощей нейтрального вкуса стала пикантная заправка из соли, перца, сухого вина или винного уксуса, а иногда и лимонного сока с добавлением прованского масла и различных душистых, ароматических и пряных приправ.

В России еще накануне Первой мировой войны слово «салат» было новым, в народе его совершенно не знали, а готовить салаты дома умели только люди, побывавшие за границей или пользовавшиеся поваренными книгами с рецептами французской кухни.

В нашем сегодняшнем понимании «салат» – это блюдо, без которого невозможно представить ни один праздничный стол, например, салат с грибами, креветками и курицей, салат из свежих овощей с тунцом и грибами эноки, салат в стиле оливье с маринованными боровиками.

Но он может быть и единственным полноценным блюдом во время скромной повседневной трапезы, как например, салат из лисичек с мини-картофелем, салат с уткой и жареными лисичками, салат с куриным филе и обжаренными вешенками.

Салаты пользуются неизменной популярностью из-за быстроты приготовления, огромных возможностей для эксперимента и, естественно, пользы для организма!

Салат из ассорти грибов с пряным соусом

Грибы шиитаке – 300 г
Грибы портобелло – 300 г
Грибы эноки – 200 г
Мука для темпуры – 100 г
Растительное масло – 1 л
Шпинат – 400 г
Спаржа – 200 г
Авокадо – 2 шт.
Соль, перец

Для соуса

Имбирь свежий – 50 г
Чеснок – 2 зубчика
Перец чили свежий – 2 г
Лук-шалот – 50 г
Стебли кинзы – 3–4 веточки
Мед – 10 г
Оливковое масло – 70 мл
Соевый соус – 30 мл
Лимонный сок – 10 мл

45 мин

171 ккал

Приготовить соус. Мелко нарубить очищенные имбирь, чеснок, перец чили, лук-шалот, стебли кинзы. Добавить все оставшиеся ингредиенты и перемешать. Дать немного настояться.

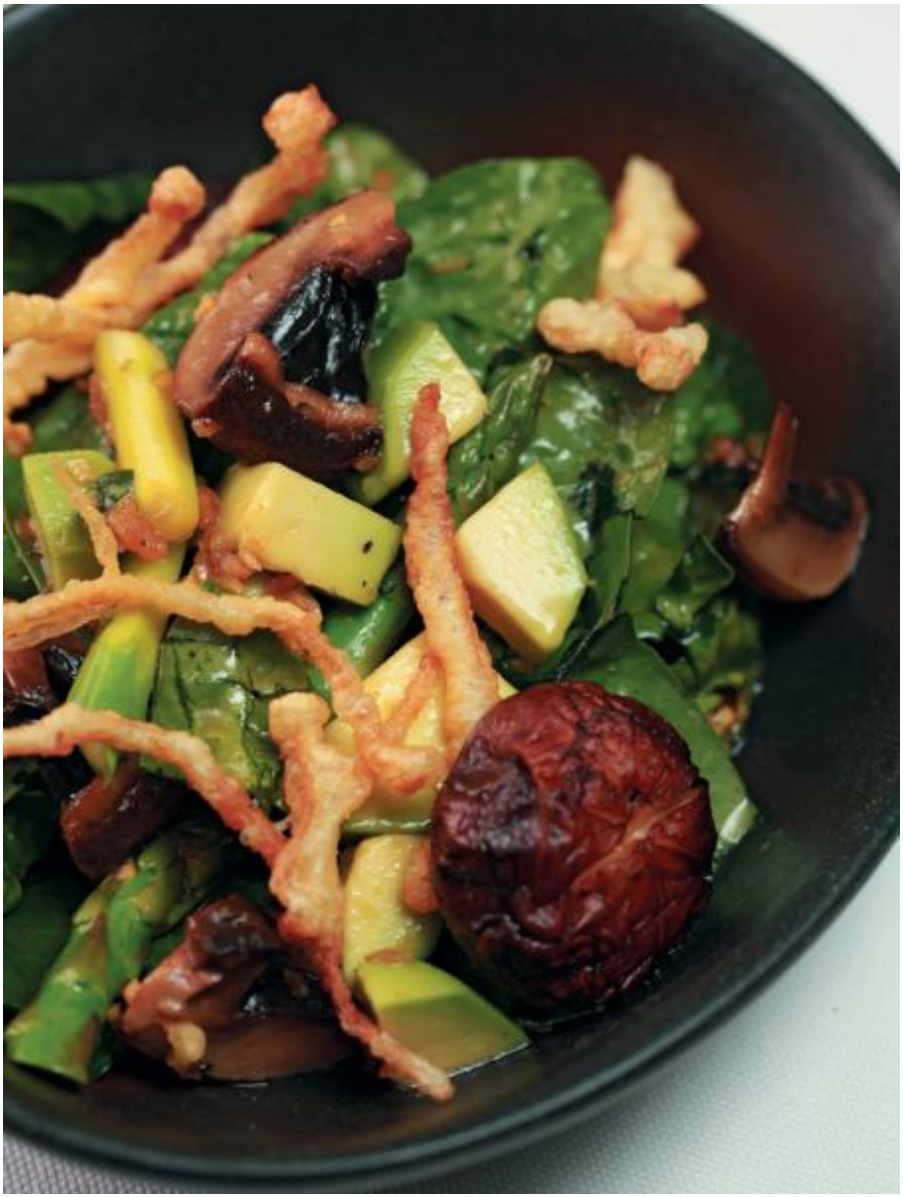
На шляпках шиитаке сделать насечки, шляпки портобелло разрезать на 8 частей, ножки эноки подрезать снизу на 2 см.

Муку для темпуры смешать с водой до консистенции жидкой сметаны. Грибы посолить, поперчить, опускать партиями в кляр и жарить в большом количестве хорошо разогретого растительного масла.

Шпинат перебрать, промыть, обсушить. Спаржу очистить и бланшировать с лимонным соком и солью 2 минуты, затем охладить во льду.

Авокадо очистить, мякоть нарезать крупными кусками. Все ингредиенты перемешать, заправить соусом и выложить в тарелки.

Эноки – необычный гриб из Японии, который недавно появился в продаже в России. Эноки («золотые иглы», «зимние грибы», «бархатные ножки») – это маленькие и изящные пучки грибов с длинными ножками и крошечными белыми шляпками. Если шляпки темные, – значит грибы были выращены не искусственным способом, а в условиях, приближенных к диким. Такие грибы вкуснее и стоят дороже.



Салат из грибов с артишоками

Белые грибы – 150 г
Вешенки – 100 г
Шампиньоны – 100 г
Оливковое масло – 40 мл
Артишоки фиолетовые – 300 г
Пряная зелень – 1 пучок
Цицматы (кресс-салат) – 100 г
Шпинат – 100 г
Бальзамический уксус – 40 мл
Кедровые орешки – 30 г
Соль

18 мин

65 ккал

Очищенные грибы нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле, посолить по вкусу.

Добавить нарезанные тонкими ломтиками артишоки, перемешать.

Пряную зелень и шпинат нарвать или порезать, заправить бальзамическим уксусом.

Выложить грибы и артишоки на тарелки, рядом положить заправленную зелень, посыпать кедровыми орешками.

Для этого салата не подходят крупные артишоки, только мелкие, с нежными, не огрубевшими чешуйками.

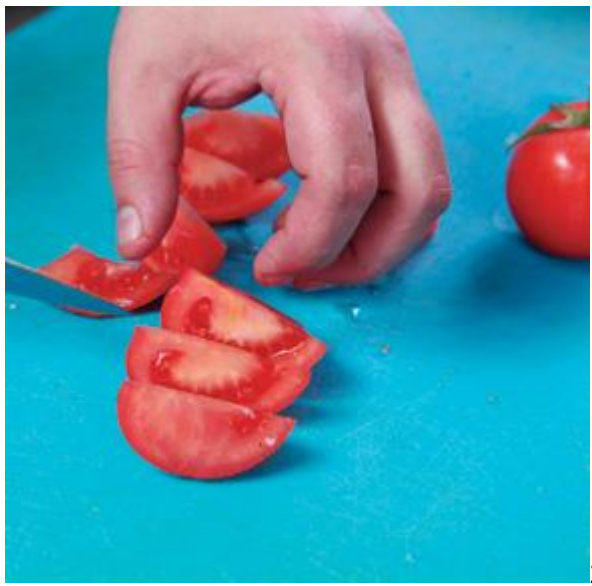
Зеленый салат с белыми грибами, томатами и пармезаном

Микс салатных листьев – 120 г
Томаты – 100 г
Оливковое масло – 50 мл
Белые грибы – 300 г
Сливочное масло – 30 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 1 веточка
Пармезан – 80 г
Соль

40 мин

68 ккал

1 Салатные листья промыть, обсушить, нарвать произвольно и заправить оливковым маслом.

 2 Томаты нарезать кружочками или дольками, смешать с салатом.

3 Грибы очистить, промыть, отварить в подсоленной воде в течение 5 минут. Затем нарезать средними кубиками и обжарить на сливочном масле с добавлением чеснока и тимьяна до золотистого цвета.

4 Смешать грибы с салатом, выложить на тарелки и посыпать тертым пармезаном.

Салат с жареными белыми грибами и томатами

Бакинские томаты – 600 г
Оливковое масло – 50 мл
Молодой чеснок – 3–4 зубчика
Тимьян свежий – 2 веточки
Соус наршараб – 30 мл
Бальзамический уксус – 30 мл
Микс салатных листьев (руккола, фризе, мангольд, корн) – 300 г
Белые грибы свежемороженые – 600 г
Соль, перец

30 мин

106 ккал

Томаты надрезать крестообразно, на несколько секунд опустить в кипящую воду, затем в холодную, удалить кожицу. Разрезать каждый на четыре части, вырезать сердцевину, удалить сок с семенами.

Дольки томатов сбрызнуть оливковым маслом, посыпать произвольно нарезанным чесноком (оставить пару зубчиков для жарки грибов), приправить 1 веточкой тимьяна и дробленым перцем, поставить в духовку на несколько минут при 180 °C, чтобы подвялились. Дать остыть.

Белые грибы разморозить, разрезать на четыре части и обжарить на оливковом масле с чесноком и оставшимся тимьяном, солью, перцем.

Приготовить соус. Смешать наршараб, оставшееся оливковое масло, бальзамический уксус.

Салатные листья перебрать, промыть, обсушить, заправить соусом, выложить в тарелки. Поверх салата выложить дольки подвяленных томатов и обжаренные грибы.

Салат с шампиньонами, брынзой и маслинами

Шампиньоны – 200 г
Зеленый салат – 60 г
Томаты – 100 г
Огурцы – 100 г
Маслины без косточек – 40 г
Оливковое масло – 60 мл
Брынза – 120 г

7 мин

91 ккал

1 Шампиньоны промыть, очистить и нарезать дольками на 4–6 частей.

2 Салат нарвать произвольно, выложить в миску, добавить маслины.

3 Томаты и огурцы нарезать средними кубиками, добавить в миску с салатом.

4 Салат заправить оливковым маслом, выложить на тарелки. Сверху выложить грибы и нарезанную брынзу.

Салат с одуванчиками, томатами и сезонными грибами

Багет или зерновой хлеб – 1/2 батона
Грибы сезонные – 300 г
Оливковое масло – 150 мл
Чеснок – 2 зубчика
Листья одуванчиков или рукколы – 200 г
Томаты черри – 150 г
Бальзамический уксус – 20 мл
Пармезан – 70 г
Соль

30 мин

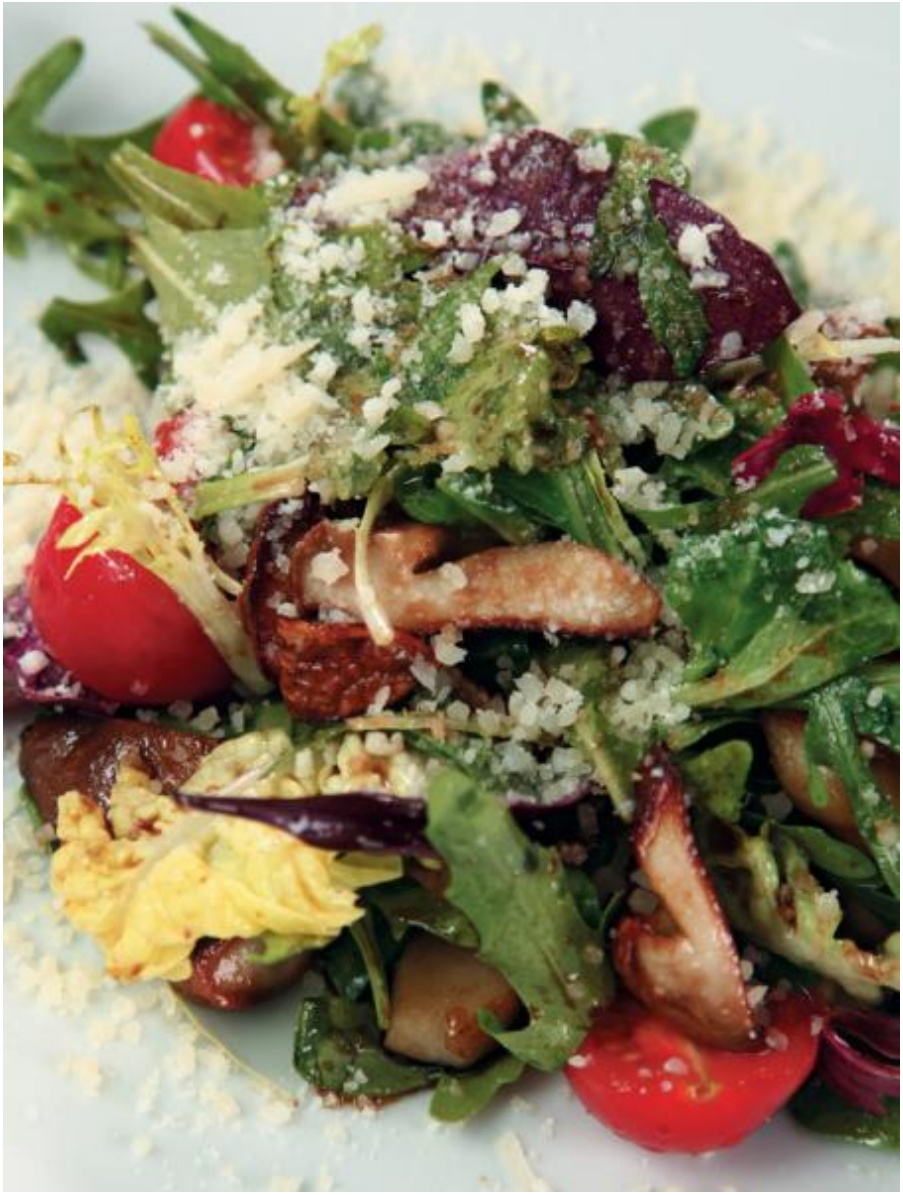
109 ккал

1 Грибы перебрать, очистить и отварить в подсоленной воде до готовности. Обжарить на части оливкового масла с добавлением чеснока до золотистого цвета.

2 Листья одуванчиков или рукколы промыть, добавить к ним разрезанные пополам томаты черри и обжаренные грибы.

3 Заправить салат оставшимся маслом и бальзамическим уксусом.

4 Перемешать, выложить на тарелки и украсить натертым пармезаном.



Салат с лисичками, картофелем и зеленым луком

Мелкий картофель – 100 г
Томаты черри – 150 г
Лисички свежие – 150 г
Оливковое масло – 100 мл
Зеленый лук – 70 г
Жемчужный лук – 100 г
Тимьян – 1–2 веточки
Чеснок – 6 зубчиков
Микс салатных листьев – 100 г
Соль, перец, сахар

Для соуса

Яичные желтки – 3 шт.
Вино сухое белое – 35 г
Оливковое масло – 150 мл
Сок лимона – 7 мл
Соль, перец

40 мин

83 ккал

Приготовить соус. Смешать яичные желтки с вином в миске со сферическим дном и на водяной бане взбить венчиком до образования легкой пены. Затем, не переставая взбивать массу, тонкой струйкой влить масло и вино, продолжать взбивать до однородной массы. Приправить солью и соком лимона.

Картофель тщательно вымыть и отварить целиком до готовности, очистить, нарезать на половинки. Томаты черри нарезать так же на половинки, приправить солью, перцем и сахаром по вкусу.

Лисички очистить, обжарить на оливковом масле вместе с картофелем, нарезанным зеленым и жемчужным луком с добавлением тимьяна и чеснока. Выложить все на тарелку.

Сверху разложить листья салата и томаты черри, обильно полить яичным соусом.

При подаче посолить и поперчить.

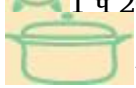
Салат с уткой и жареными лисичками

Утиные ножки – 4 шт.
Растительное масло – 40 мл
Морковь – 1 шт.
Репчатый лук – 1 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Демиглас – 50 г
Лисички свежие – 400 г
Тимьян свежий – 4 веточки
Имбирь свежий – 30 г
Руккола – 200 г
Салат корн – 125 г
Укроп свежий – 1 пучок
Кинза свежая – 1 пучок
Кедровые орешки – 100 г
Соль, перец

Для соуса

Оливковое масло – 50 мл
Бальзамический уксус – 30 мл
Наршараб – 30 мл
Сахар

1 ч 20 мин


189 ккал

Утиную ножку обжарить с двух сторон на хорошо прогретой сковороде с солью и перцем.

В кастрюле с толстым дном обжарить на растительном масле произвольно нарезанные морковь, лук и 2 зубчика чеснока.

Положить в кастрюлю с овощами утку, добавить демиглас, половину тимьяна, соль и перец. Залить водой так, чтобы утиные ножки были полностью покрыты. Варить до полного размягчения мяса.

Готовую утку разобрать на волокна. Бульон, в котором тушилась утка, процедить, снять жир и выпарить до консистенции соуса. Процедить, положить в соус утку и свежий имбирь.

Лисички перебрать и несколько раз промыть, не давая грибам впитать в себя много воды. Обжарить лисички на растительном масле с оставшимися чесноком и тимьяном, солью и перцем.

Перебрать всю зелень, промыть, обсушить. Смешать все ингредиенты соуса, заправить им зелень и выложить на тарелки.

Готовую утку выложить на блюдо поверх выложить жареные лисички и салат, посыпать обжаренными на сухой сковороде кедровыми орешками.

Салат с куриным филе и обжаренными вешенками

Куриное филе – 150 г
Сливочное масло – 40 г
Вешенки – 150 г
Растительное масло – 50 мл
Салат корн – 120 г
Томаты черри – 60 г
Оливковое масло – 40 мл
Бальзамический уксус – 20 мл
Соль, перец

30 мин

169 ккал

Куриное филе нарезать ломтиками, посолить и поперчить, обжарить на сливочном масле до готовности.

Вешенки нарезать произвольно и обжарить на растительном масле до золотистого цвета в течение 2–3 минут.

Салат корн промыть и обсушить, смешать с разрезанными пополам томатами черри и жареными грибами, заправить оливковым маслом и бальзамическим уксусом.

Выложить салат на тарелки, рядом разложить куриное филе.

Салат с вешенками и куриной печенью

Печень куриная – 200 г
Вешенки – 200 г
Микс салатных листьев – 150 г
Фенхель – 1 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 2–3 веточки
Чеснок – 4 зубчика
Томаты черри – 100 г
Соль, перец

Для заправки

Оливковое масло – 70 мл
Бальзамический уксус – 30 мл
Мед – 20 г
Сок лимона – 20 мл

25 мин

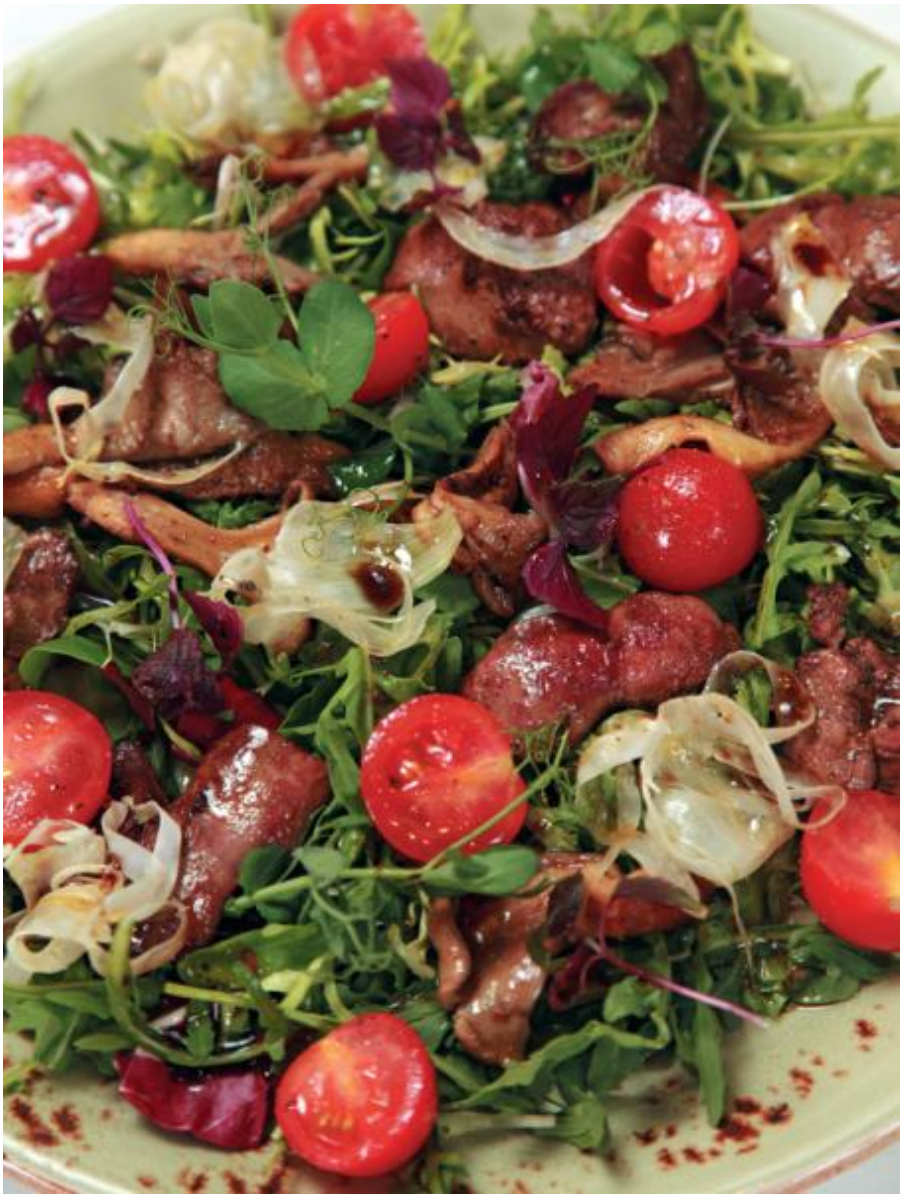
138 ккал

1 Для приготовления заправки все ингредиенты перемешать венчиком в однородную массу.

2 Куриную печень промыть, очистить от пленок и просушить. Вешенки разделить на грозди.

3 Листья салата промыть, обсушить и выложить на тарелки. Печень и грибы обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока, выложить на подготовленный салат.

4 Фенхель нарезать очень тонкими пластинками и положить на лед, чтобы он стал хрустящим. Смешать фенхель и разрезанные пополам томаты черри, выложить на салат и полить заправкой.



Салат с грибами, креветками и курицей

Филе куриной грудки – 600 г
Креветки крупные – 800 г
Растительное масло – 200 мл
Грибы шиитаке – 300 г
Крахмал – 20 г
Стручковая фасоль – 200 г
Стручковый горох – 200 г
Салат романо – 300 г
Томаты черри – 200 г
Кунжут – 10 г
Соль, перец
Для соуса
Соус терияки – 100 мл
Мирин – 20 мл
Устричный соус – 50 г

40 мин
155 ккал

Куриную грудку отварить в подсоленной воде до готовности и нарезать ломтиками.

Креветки очистить и быстро обжарить на части растительного масла.

Шляпки шиитаке нарезать соломкой, запанировать в крахмале и обжарить на оставшемся растительном масле.

Фасоль и горох бланшировать в небольшом количестве воды в течение пары минут, чтобы они не потеряли цвет, затем быстро охладить.

Салат романо нарезать крупными кусками, томаты черри – пополам.

Приготовить соус: смешать терияки, мирин и устричный соус.

Все ингредиенты салата соединить, заправить соусом, выложить на тарелки и посыпать кунжутом.

Салат из свежих овощей с тунцом и грибами эноки

Огурцы – 70 г
Томаты – 70 г
Редис – 20 г
Маслины без косточек – 30 г
Микс салатных листьев – 50 г
Каперсы – 15 г
Оливковое масло – 140 мл
Филе тунца – 250 г
Грибы эноки – 80 г
Соль, перец

10 мин

77 ккал

1 Огурцы и томаты нарезать средними кубиками или дольками, редис – тонкими кружочками, маслины разрезать пополам.

2 Все овощи, салатные листья и каперсы перемешать, заправить оливковым маслом и выложить на тарелки.

3 Филе тунца целым куском обжарить на раскаленной сковороде по 30 секунд с каждой стороны (чтобы внутри тунец остался красным). Нарезать ломтиками.

4 Выложить ломтики тунца на салат, украсить грибами эноки.

Салат в стиле оливье с маринованными боровиками

Картофель – 150 г
Морковь – 80 г
Яйца – 6 шт.
Огурцы соленые – 60 г
Огурцы свежие – 70 г
Майонез – 200 г
Боровики маринованные – 150 г

15 мин + охлаждение

81 ккал

Картофель, морковь и яйца отварить до готовности, охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Соленые и свежие огурцы нарезать мелкими кубиками, боровики разрезать на кусочки.

Все ингредиенты салата перемешать, заправить майонезом и выложить на тарелки.

Салат из маринованных грибов с солеными огурцами и красным луком

Огурцы соленые – 100 г
Микс маринованных грибов – 200 г
Красный лук – 1 шт.
Салат-латук – 1 кочан
Мини-картофель – 150 г
Оливковое масло – 30 мл
Тимьян – 1 веточка
Чеснок – 2 зубчика
Майонез – 100 г
Укроп – 2-3 веточки
Соль, перец

30 мин

57 ккал

Огурцы, маринованные грибы и красный лук нарезать произвольно, латук разделить на листья, промыть и просушить.

Мелкий картофель вымыть, отварить в мундире до готовности, очистить и разрезать на половинки. Затем обжарить картофель на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока.

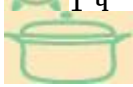
Все ингредиенты салата соединить, перемешать, приправить солью, перцем, рубленым укропом и заправить майонезом.

Подавать, выложив салат на листья латука.

Винегрет с солеными груздями

Свекла – 200 г
Морковь – 100 г
Картофель – 150 г
Огурцы соленые – 100 г
Огурцы свежие – 100 г
Грузди соленые – 250 г
Горошек стручковый – 40 г
Подсолнечное масло – 50 г

1 ч


88 ккал

Свеклу, морковь и картофель отварить до готовности, охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Оба вида огурцов и грузди нарезать мелкими кубиками, стручковый горошек – соломкой.

Соединить все ингредиенты салата, влить подсолнечное масло, перемешать и выложить в тарелки.

Супы

Деревенский суп с лесными грибами и пряной зеленью, грибная похлебка с молодым картофелем, суп из подосиновиков с петрушкой… Одни только названия этих супов будят воображение: вспоминается восхитительный аромат грибов и, как говорится, текут слюнки. И мало кто задумывается, кому мы обязаны появлением супов.

Изобретение гончарства ознаменовало огромный переворот в кулинарии, столь же важный, как и начало использования огня. Именно с появлением посуды люди научились делать супы.

Там, где глиняной посуды не было, применяли посуду из камня. До сих пор данный тип посуды считается лучшим для приготовления супов, но он использовался лишь у некоторых народов и довольно малое время.

В России жидкие блюда русской кухни называли похлебками. Слово суп появилось только в эпоху Петра I. Вначале им называли чужеземные жидкие блюда, но позднее распространили и на национальные похлебки.

Сегодня, пожалуй, нет другой страны, жители которой так любили бы супы, как любят их в России. Многие не представляют обеда без этого блюда. И это можно объяснить: в нашем суровом климате горячий, наваристый суп помогает быстро восстановить силы, согреться и насытиться.

Деревенский суп с лесными грибами и пряной зеленью

Картофель молодой – 100 г
Лук-шалот – 100 г
Морковь – 100 г
Растительное масло – 30 мл
Лесные грибы (ассорти) – 250 г
Оливковое масло – 40 мл
Тимьян – 2-3 веточки
Чеснок – 6 зубчиков
Грибной бульон – 1,2 л
Лавровый лист – 5 г
Душистый перец – 3 шт.
Укроп – 1 пучок
Сметана деревенская – 250 г
Соль, перец

45 мин

53 ккал

Молодой картофель тщательно вымыть, отварить до готовности.

Лук-шалот и морковь очистить, нарезать ломтиками и спассеровать на растительном масле.

Грибы очистить, промыть и нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока.

Бульон довести до кипения, опустить туда грибы, картофель, лавровый лист, душистый перец и оставить томиться на 10 минут.

В конце суп посолить и поперчить по вкусу, при подаче посыпать мелко нарезанным укропом.

Подавать со сметаной.

Грибная похлебка на молоке с домашней лапшой

Шампиньоны – 200 г
Белые грибы – 150 г
Сливочное масло – 100 г
Лук-шалот – 40 г
Молоко – 700 мл
Лапша домашняя – 100 г
Соль, перец

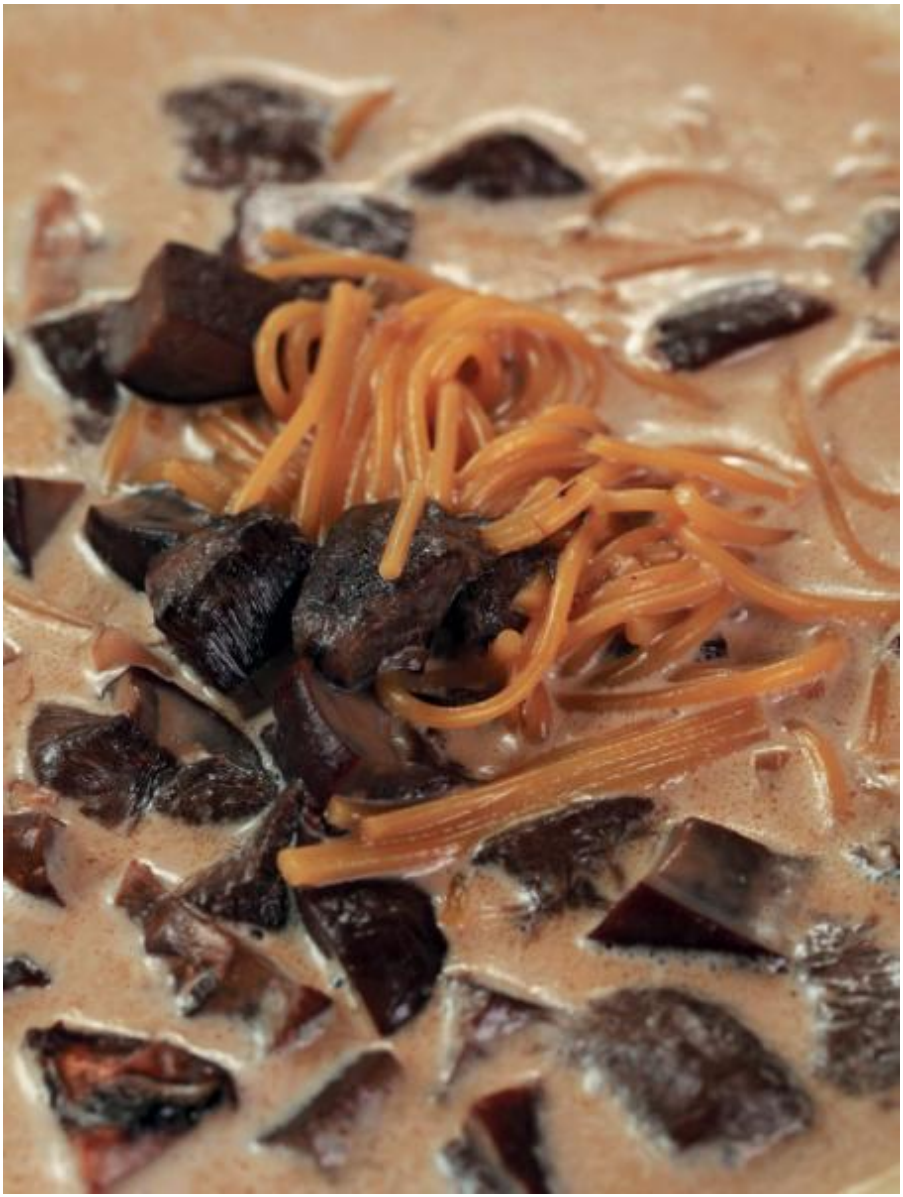
30 мин

67 ккал

Грибы промыть, очистить, нарезать средними кусочками и обжарить на сливочном масле с мелко нарезанным луком-шалотом до золотистого цвета.

Залить грибы молоком и варить на слабом огне 10–15 минут.

За 5 минут до готовности добавить лапшу, посолить и поперчить.



Грибная похлебка с молодым картофелем

Белые грибы сушеные – 70 г
Белые грибы свежемороженые – 200 г
Растительное масло – 70 мл
Репчатый лук – 70 г
Картофель молодой – 100 г
Лавровый лист – 1–2 шт.
Лапша домашняя – 50 г
Укроп – 1 веточка
Сметана домашняя – 200 г
Соль, перец

1 ч 15 мин + замачивание

62 ккал

Сушеные белые грибы замочить в холодной воде на 30 минут. Затем сварить на них бульон (1,2 л воды).

Свежемороженые грибы перебрать, разморозить, разрезать на четыре части, обсушить и обжарить на части растительного масла.

Лук нарезать средними кубиками и спассеровать на растительном масле.

Молодой картофель тщательно вымыть, разрезать на четыре части и положить в готовый бульон с лавровым листом, варить до полуготовности.

Добавить обжаренные грибы и лук, домашнюю лапшу. Варить до готовности лапши.

Готовую похлебку посолить и поперчить, разлить по тарелкам. Посыпать рубленой зеленью и отдельно подать сметану.

Грибной суп с томатами и яйцом

Шампиньоны – 300 г
Лук-шалот – 70 г
Томаты в собственном соку – 150 г
Оливковое масло – 70 мл
Бульон куриный – 500 мл
Яйца – 4 шт.
Базилик – 2–3 веточки
Соль, перец

28 мин

49 ккал

Шампиньоны промыть и нарезать на кусочки среднего размера, шалот – мелкими кубиками, томаты – средними кубиками.

Шампиньоны обжарить вместе с луком на оливковом масле до золотистого цвета.

Бульон в кастрюле довести до кипения, положить грибы с луком, варить 3–5 минут.

Добавить томаты, при помешивании ввести яйца, варить 2–3 минуты.

Посолить, поперчить, добавить рубленый базилик и подавать.

Суп из подосиновиков с петрушкой

Подосиновики свежие – 1 кг
Петрушка – 4–5 веточек
Имбирь свежий – 20 г
Сметана – 200 г
Растительное масло – 30 мл
Сливочное масло – 50 г
Соль, перец

35 мин + настаивание

49 ккал

Подосиновики очистить, нарезать кубиками, обжарить на растительном масле.

Добавить имбирь, нарезанный мелкими кубиками, и сливочное масло, томить 5–7 минут.

Добавить петрушку, варить 5–7 минут.

Дать настояться 25–30 минут, разлить в тарелки. Подавать со сметаной.

Суп из лисичек с трюфельным ароматом

Лисички свежие – 1 кг
Картофель – 300 г
Растительное масло – 40 мл
Сливочное масло – 50 г
Репчатый лук – 100 г
Вода – 1,5 л
Сливки – 200 г
Трюфельное масло – 15 мл
Соль, перец

50 мин

47 ккал

Лисички прербрать, крупные – нарезать.

Картофель очистить, нарезать произвольно и обжарить на растительном масле до золотистой корочки.

Добавить к картофелю сливочное масло и нарезанный произвольно лук, обжаривать еще 3–5 минут.

Положить лисички, обжаривать еще 3–5 минут.

Влить воду, варить до готовности (15–20 минут) и измельчить при помощи блендера до однородной консистенции.

Добавить в суп сливки, посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения, разлить по тарелкам и полить трюфельным маслом.

Суп из сморчков с перцем чили

Сморчки сушеные – 50 г
Вода – 1,2 л
Картофель – 500 г
Перец чили – 1/2 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Петрушка – 1–2 веточки
Зеленый лук – 100 г
Соль

35 мин + настаивание

50 ккал

Сморчки залить кипятком, накрыть крышкой и дать настояться в течение 2 часов, воду слить.

Затем сморчки нарезать кружочками и выложить обратно в кастрюлю, залить водой.

Довести воду с грибами до кипения, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, варить до готовности (15–20 минут).

Добавить в суп рубленые перец чили, чеснок, петрушку, посолить по вкусу и дать настояться 5 минут.

Разлить по тарелкам и посыпать нарезанным зеленым луком.

Суп из креветок с грибами шиитаке

Тигровые креветки – 16 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Перец чили – 1/2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Вода – 1,2 л
Сливки – 150 г
Грибы шиитаке – 150 г
Петрушка – 1–2 веточки
Базилик – 1–2 веточки
Соль

30 мин

48 ккал

Тигровые креветки очистить и разрезать пополам вдоль. Обжарить на оливковом масле с добавлением рубленого перца чили и чеснока.

Влить воду и сливки, довести до кипения.

Добавить рубленые шляпки грибов шиитаке, петрушку и базилик, посолить по вкусу, варить 3–5 минут и разлить по тарелкам.

Картофельный суп-крем с белыми грибами и трюфельным маслом

Картофель – 600 г
Лук-порей – 150 г
Лук-шалот – 70 г
Сливочное масло – 100 г
Растительное масло – 50 г
Бульон куриный – 250 мл
Сливки 33 % – 200 г
Белые грибы свежие – 100 г
Петрушка – 1–2 веточки
Масло трюфельное – 10 мл
Соль, перец

55 мин

89 ккал

Картофель очистить и нарезать произвольно, шалот и порей – так же. Обжарить все на смеси сливочного (50 г) и растительного масел до золотистого цвета.

Влить бульон и варить 10–15 минут, затем добавить сливки и варить до загустения.

Грибы нарезать средними кубиками и обжарить на оставшемся сливочном масле до золотистого цвета.

Готовый суп измельчить в блендере, посолить и поперчить по вкусу.

Разлить суп по тарелкам, сверху выложить грибы, украсить петрушкой и сбрызнуть трюфельным маслом.

Сливочный суп-крем из грибов

Картофель – 200 г
Растительное масло – 40 мл
Репчатый лук – 100 г
Шампиньоны – 150 г
Вешенки – 150 г
Белые грибы свежие – 150 г
Чеснок – 1 зубчик
Вода – 1 л
Сливки – 200 г
Соль, перец

45 мин

94 ккал

Картофель очистить, нарезать произвольно, обжарить в глубоком сотейнике на растительном масле.

Добавить лук, очищенный и нарезанный произвольно, обжаривать 5 минут.

Положить крупно нарезанные грибы и чеснок, обжаривать 3–5 минут.

Залить все водой, варить до готовности (15 минут) и измельчить при помощи блендера.

Перелить суп обратно в сотейник, добавить сливки, посолить и поперчить по вкусу, довести до кипения.

Разлить по тарелкам и подавать.

Грибы и овощи

Одно из самых любимых блюд в России – это жареная картошка с грибами. Это прекрасное вкусовое сочетание не надоедает никогда. Но блюд из картофеля с грибами может быть очень и очень много.

Попробуйте печеный картофель с соусом из сморчков, запеканку из картофеля и сезонных грибов, лисички с картофельным пюре, трюфельным маслом и луком фри. Знакомое сочетание картофеля и грибов поразит вас новыми оттенками вкуса!

Грибы прекрасно сочетаются и с другими овощами. Шеф-повара подобрали для вас такие рецепты, которые не будут сложны в приготовлении, но получившиеся блюда удивят вас необычным, но очень гармоничным вкусом и потрясающим ароматом.

Попробуйте восхитительный гуляш из лесных грибов с томатами, сладкий перец, фаршированный грибами, очень оригинальное блюдо – голубцы с грибами. А шашлыки из томатов и грибов не дадут забыть о лете. Они придутся по вкусу и вегетарианцам, и любителям мяса в качестве гарнира.

Белые грибы с рукколой и вялеными томатами

Руккола – 200 г
Бальзамический уксус – 70 мл
Оливковое масло – 80 мл
Вяленые томаты – 150 г
Белые грибы свежемороженые – 250 г
Тимьян – 1–2 веточки
Чеснок – 6 зубчиков
Лук-шалот – 2 шт.
Коньяк – 100 мл
Сливочное масло – 70 г
Соль, перец

25 мин

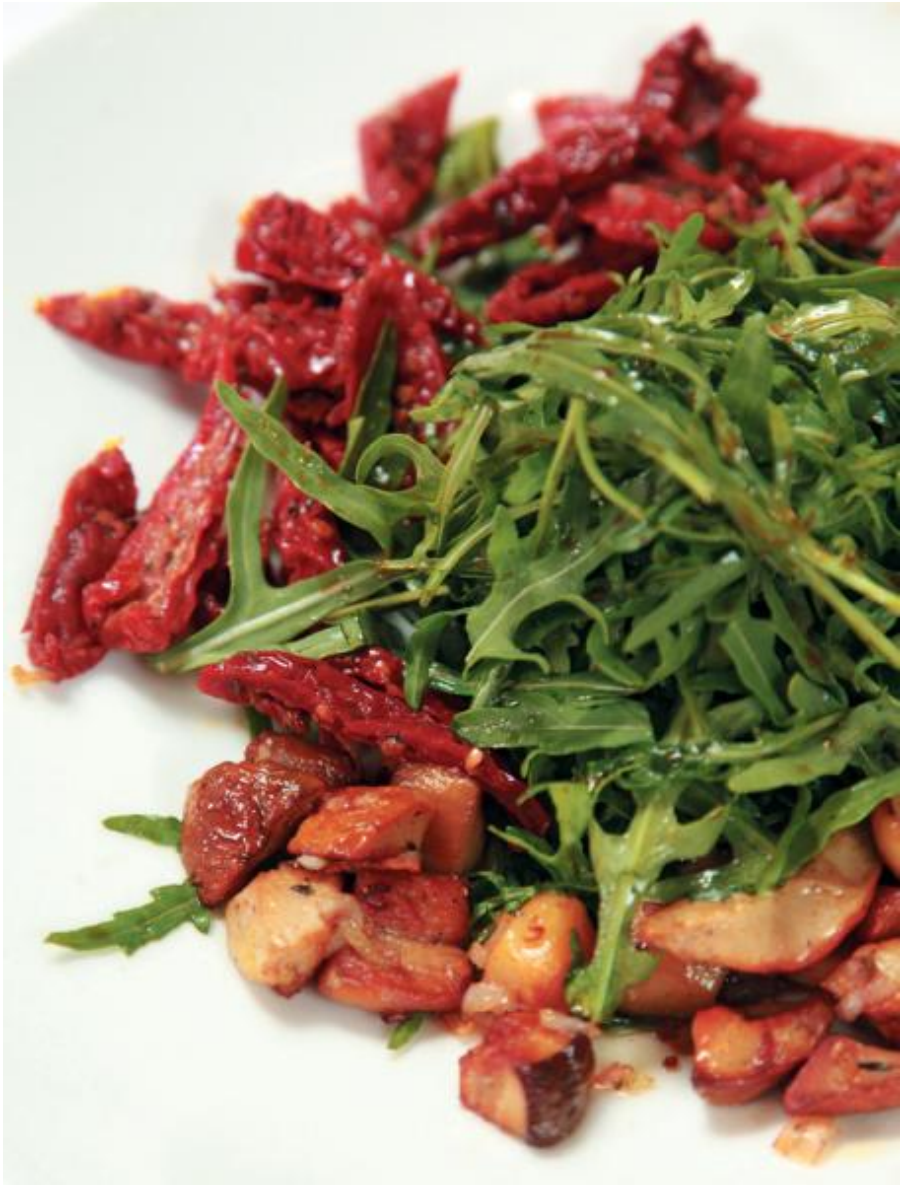
103 ккал

1 Часть оливкового масла смешать с бальзамическим уксусом. Рукколу промыть, обсушить и выложить в глубокие тарелки, полить этой смесью. Вяленые томаты нарезать соломкой.

2 Грибы залить кипятком, довести до кипения, слить, нарезать крупными кубиками.

3 Обжарить грибы на оставшемся оливковом масле с добавлением тимьяна, чеснока и мелко нарезанного шалота. Полить грибы коньяком и поджечь (фламбировать), посолить и поперчить.

4 Выложить грибы в тарелки вокруг заправленной рукколы, сверху выложить вяленые томаты. При подаче приправить блюдо крупномолотым черным перцем.



Белые грибы, запеченные под сырным соусом

Белые грибы – 200 г
Оливковое масло – 50 мл
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 2–3 веточки
Мягкий сыр – 150 г
Яичные желтки – 4 шт.
Базилик зеленый – 1 веточка
Соль, перец

45 мин

111 ккал

Белые грибы промыть, очистить и отварить в небольшом количестве подсоленной воды до готовности в течение 10–15 минут.

Нарезать грибы тонкими ломтиками и обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока и тимьяна до золотистого цвета.

Выложить грибы в форму для запекания, сверху распределить сыр, перемешанный с яичными желтками, и запечь в духовке в течение 7–10 минут до золотистого цвета.

Перед подачей украсить базиликом.

Запеченные грибы портобелло с овощным рататуем

Цукини – 150 г
Баклажаны – 150 г
Оливковое масло – 40 мл
Чеснок – 1 зубчик
Томаты в собственном соку – 300 г
Грибы портобелло – 4 шт.
Пармезан – 100 г
Микс салатных листьев – 150 г
Базилик – 4–5 веточек
Соль, перец

22 мин

104 ккал

Приготовить овощной рататуй. Цукини и баклажаны нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока в течение 2–3 минут. Добавить рубленые томаты и базилик, жарить еще 3–5 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Шляпки грибов портобелло выложить в форму для запекания выпуклой стороной вниз. Внутрь шляпок выложить овощной рататуй.

Посыпать тертым пармезаном и запечь при 180 °C в течение 5–7 минут.

Готовые грибы выложить на тарелки и подать с листьями салата и базиликом.

Жареные грибы портобелло с розмарином

Грибы портобелло – 1,2 кг
Растительное масло – 100 мл
Чеснок – 50 г
Розмарин свежий – 1–2 веточки
Микс зелени – 30 г
Оливковое масло – 50 мл
Соль, перец

15 мин

132 ккал

На шляпках грибов сделать насечки и обжарить на растительном масле с чесноком, розмарином, солью и перцем (8–10 минут).

Выложить грибы на тарелки, посыпать рубленой зеленью и полить оливковым маслом.

Портобелло – это очень крупная разновидность шампиньона, шляпка в диаметре может достигать 15 см. Структура портобелло плотная и мясистая, а при приготовлении они получаются очень ароматными. Портобелло – самый изысканных вид шампиньонов, который используется во всех европейских кухнях.

Жареные грибы шиитаке с овощами

Баклажаны – 300 г
Крахмал – 20 г
Растительное масло – 100 мл
Кабачки – 300 г
Лук-порей (белая часть) – 200 г
Спаржа – 200 г
Стручковый горошек – 200 г
Лимонный сок – 10 мл
Грибы шиитаке – 600 г
Чеснок – 2 зубчика
Устричный соус – 100 г
Соевый соус – 80 мл
Кунжутное масло – 50 мл
Зеленый лук – 100 г
Кунжут – 10 г
Соль

30 мин

129 ккал

Баклажаны нарезать брусочками, посолить и оставить на несколько минут для выделения жидкости. Затем обсушить салфеткой и запанировать в крахмале. Обжарить баклажаны в большом количестве растительного масла.

Кабачки нарезать полукольцами, лук-порей – кольцами. Спаржу и горошек бланшировать с лимонным соком и солью пару минут, затем сразу охладить во льду. Спаржу разрезать на 4 части, стручки горошка – на 3 части.

На шляпках шиитаке сделать насечки и быстро обжарить. Добавить подготовленные кабачки, лук-порей, спаржу, горошек, чеснок. Обжарить вместе пару минут, добавить баклажаны и снять с огня.

Заправить устричным и соевым соусами, кунжутным маслом. Выложить готовое блюдо на тарелки, украсить зеленым луком, нарезанным перьями, посыпать кунжутом.

Жареные артишоки с вешенками

Артишоки фиолетовые – 900 г
Лимон – 1 шт.
Вешенки – 320 г
Молодой чеснок – 50 г
Оливковое масло – 50 мл
Микс зелени – 20 г
Руккола – 240 г
Бальзамический соус-крем – 20 мл
Вяленые томаты – 150 г
Соль, перец

30 мин

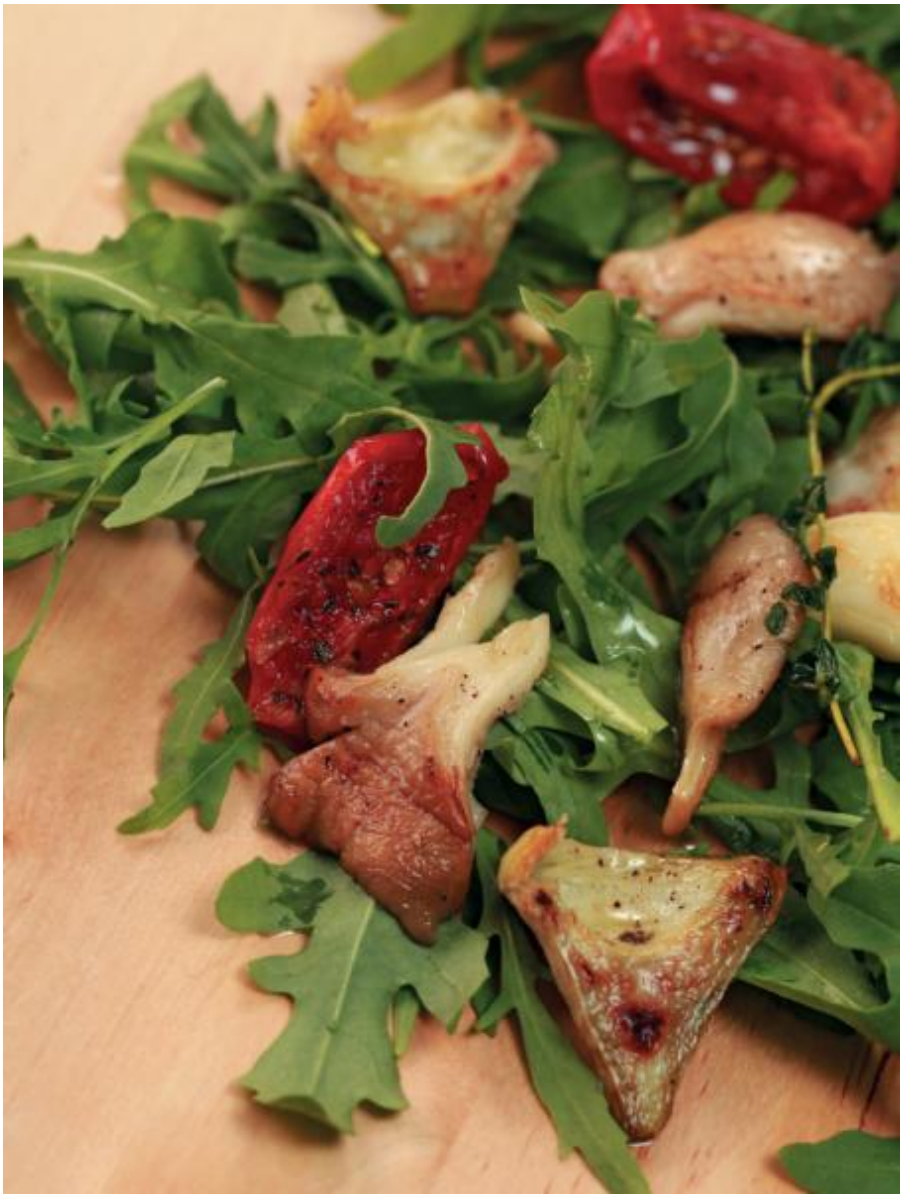
87 ккал

Артишоки отварить с соком лимона и солью, охладить, разрезать на четыре части.

У вешенок обрезать ножки, разрезать каждый гриб пополам.

Обжарить подготовленные артишоки с чесноком и вешенками на части оливкового масла. Добавить соль, перец, рубленую зелень.

Рукколу перебрать, промыть, обсушить, заправить оливковым маслом, бальзамическим соусом, солью, перцем и выложить на тарелки. Сверху рукколы выложить готовые артишоки с вешенками и украсить дольками вяленых томатов.



Хрустящие вешенки с соусом тартар

Вешенки – 500 г
Крахмал – 60 г
Масло для фритюра – 500 мл
Для соуса
Майонез – 100 г
Сметана – 100 г
Чеснок – 1/2 зубчика
Петрушка – 2–3 веточки
Огурцы свежие – 40 г
Огурцы соленые – 40 г

15 мин

129 ккал

Приготовить соус тартар. Майонез и сметану смешать, добавить рубленые чеснок и петрушку, нарезанные мелкими кубиками огурцы и перемешать.

Шляпки вешенок обвалять в крахмале и обжарить во фритюре.

Выложить грибы на тарелки, рядом поставить приготовленный соус тартар.

Тартар – классический холодный соус французской кухни. Он подается к блюдам из рыбы и морепродуктов, ростбифу, холодному жаркому, овощам и грибам. Основа его схожа с основой для майонеза – яичные желтки, растительное масло, иногда – сметана, к основе добавляют петрушку, эстрагон, каперсы, измельченные маринованные или соленые огурцы, репчатый лук и чеснок.

Жареный молодой картофель с вешенками и пряной зеленью

Молодой картофель – 600 г
Зеленый лук – 1 пучок
Вешенки – 300 г
Грибы шимиджи – 100 г
Оливковое масло – 150 мл
Тимьян – 1–2 веточки
Розмарин – 1–2 веточки
Чеснок – 4–5 зубчиков
Укроп – 1 пучок
Соль, перец

30 мин

131 ккал

Молодой картофель тщательно вымыть, отварить до готовности, разрезать на половинки.

Зеленый лук промыть. Грибы очистить, нарезать произвольно.

На части оливкового масла обжарить картофель, грибы, зеленый лук (не нарезая) с тимьяном, розмарином и чесноком, приправить солью, перцем.

Подавать к столу, полив оливковым маслом и посыпав рубленым укропом.

Печеный картофель с соусом из сморчков

Сморчки сушеные – 50 г
Растительное масло – 30 мл
Коньяк – 40 мл
Сливки – 300 г
Картофель – 4 шт.
Сливочное масло – 50 г
Базилик фиолетовый – 1–2 веточки
Эстрагон – 1–2 веточки
Кресс-салат – 20 г
Соль, перец

1 ч + замачивание

89 ккал

Приготовить соус. Сморчки залить кипятком и дать настояться 2 часа, затем нарезать кружочками, обжарить на растительном масле, влить коньяк, выпарить. Влить немного воды и сливки, варить 3–5 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Картофель вымыть, завернуть в фольгу и поставить запекаться при 160 °С на 30–40 минут.

Готовый картофель достать, разрезать пополам, положить внутрь сливочное масло, выложить в тарелки с соусом из сморчков.

Сверху на картофель выложить букетики пряной зелени.

Сморчки считаются «условно съедобными» грибами, хотя на самом деле это означает всего лишь, что их нужно довольно долго готовить, на вкус же они просто восхитительны. В Древнем Риме сморчки считались деликатесом, поэтому их не разрешалось есть слугам, а к столу их подавали в изысканной посуде. Во многих странах мира к сморчкам относятся с большим почтением, к примеру, в Америке им придали статус «королей грибов».

Картофельная запеканка с грибами

Картофель – 1 кг
Сливочное масло – 50 г
Сливки 33 % – 200 г
Петрушка – 1 пучок
Сыр гауда – 150 г
Белые грибы – 200 г
Репчатый лук – 2 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 1–2 веточки
Чеснок – 4 зубчика
Соль, перец

55 мин

127 ккал

Картофель очистить, отварить до готовности и размять в пюре. Сливочное масло растопить в подогретых сливках, добавить в картофель и взбить венчиком, чтобы получилось воздушное пюре, приправить солью.

Петрушку мелко порубить. Сыр натереть на терке.

Очищенные белые грибы и лук нарезать мелкими кубиками, обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока. Посолить и поперчить по вкусу.

Половину порции сыра, грибы, лук и рубленую петрушку смешать с пюре и выложить в форму для запекания. Посыпать оставшимся сыром и запекать при 180 °C до золотистого цвета.

Запеканка из картофеля и сезонных грибов

Картофель – 500 г
Молоко – 200 мл
Сливочное масло – 70 г
Яйца – 4 шт.
Грибы свежие (сезонные) – 300 г
Репчатый лук – 100 г
Петрушка – 2–3 веточки
Сыр – 50 г
Растительное масло – 70 мл
Соль, перец

50 мин

144 ккал

Из отваренного до готовности картофеля, молока и сливочного масла сделать пюре, посолить и поперчить по вкусу. После того, как оно остынет, вбить яйца и хорошо перемешать.

Грибы очистить, промыть, нарезать произвольно и обжарить на оливковом масле с добавлением нарезанного перьями лука до золотистого цвета, посолив по вкусу.

В форму для запекания выложить пюре слоем толщиной 2 см, на него – готовые грибы, посыпать рубленой петрушкой, сверху выложить такой же слой пюре. Посыпать тертым сыром.

Поставить в духовку, разогретую до 180 ˚С, на 10–15 минут.

Готовой запеканке дать немного остыть, нарезать порционно и подавать.

Картофельное пюре с томлеными шампиньонами

Картофель – 1 кг
Сливочное масло – 50 г
Шампиньоны – 200 г
Оливковое масло – 30 мл
Репчатый лук – 50 г
Чеснок – 2 зубчика
Сливки – 450 мл
Соевый соус – 30 мл
Соль

45 мин

121 ккал

Картофель очистить, разрезать на 4 части и поставить вариться до готовности. Затем протереть или размять в однородное пюре с добавлением сливочного масла и части сливок. Посолить по вкусу.

Шампиньоны разрезать на 4 части, обжарить на оливковом масле.

Добавить лук, нарезанный соломкой, и зубчик чеснока. Обжаривать 2–3 минуты.

Влить часть сливок и соевый соус, томить 2 минуты.

Картофельное пюре выложить на тарелки, в середине при помощи ложки сделать углубления и выложить туда томленые шампиньоны.

Лисички с картофельным пюре, трюфельным маслом и луком фри

Лисички свежие – 250 г
Оливковое масло – 30 мл
Репчатый лук – 100 г
Тимьян – 2–3 веточки
Чеснок – 4 зубчика
Коньяк – 70 мл
Бульон грибной – 100 мл
Сливки 33 % – 300 г
Трюфельное масло – 20 мл
Соль, перец

Для картофельного пюре

Сливочное масло – 100 г
Сливки – 150 мл
Картофель – 800 г
Фундук жареный – 100 г
Соль

Для лука фри

Репчатый лук – 300 г
Растительное масло – 1 л
Мука – 200 г
Соль

1 ч
136 ккал

Лисички очистить, обжарить на оливковом масле с мелко нарезанным луком, тимьяном и чесноком. Влить коньяк, куриный бульон и сливки, выпарить соус на треть. Посолить, поперчить по вкусу.

Приготовить пюре. Картофель очистить и отварить до готовности, размять, смешать со сливками и маслом, взбить венчиком до получения воздушного пюре. Посолить и добавить мелко дробленный жареный фундук.

Приготовить лук фри. Репчатый лук очистить, нарезать очень тонкими кольцами. Чтобы удалить лишнюю влагу, выложить лук на бумажное полотенце и промокнуть. Затем обильно посыпать мукой и с помощью шумовки обжаривать в горячем масле до

золотистого цвета. Готовый лук фри посолить.

На тарелки выложить горячее пюре и лисички, украсить луком фри. При подаче полить трюфельным маслом.

Рагу из грибов с овощами

Оливковое масло – 40 мл
Шампиньоны – 100 г
Вешенки – 100 г
Белые грибы – 100 г
Стебли сельдерея – 100 г
Сладкий стручковый горошек – 60 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 2 веточки
Томаты черри – 120 г
Соль, перец

25 мин

105 ккал

На оливковом масле обжарить все грибы, нарезанные крупными кубиками.

Добавить сельдерей, нарезанный ломтиками, и стручковый горошек, обжаривать 2–3 минуты.

Добавить чеснок и тимьян, обжаривать 3–5 минут.

Добавить томаты черри, разрезанные на 4 части, обжаривать еще 2 минуты. Посолить и поперчить по вкусу.

Выложить рагу на тарелки и подавать.

Овощное рагу с шампиньонами и боровиками

Баклажаны – 200 г
Цукини – 200 г
Сладкий перец – 100 г
Оливковое масло – 100 мл
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 2–3 веточки
Шампиньоны – 200 г
Боровики – 100 г
Бульон куриный – 250 мл
Соль, перец

30 мин

101 ккал

Все овощи нарезать средними кусочками и обжарить на части оливкового масла с чесноком и тимьяном до золотистого цвета.

Грибы промыть, очистить, нарезать на средние кусочки и так же обжарить.

Выложить грибы и овощи в кастрюлю, залить бульоном и тушить на слабом огне 10–20 минут, до выпаривания лишней жидкости. Посолить и поперчить по вкусу.

Гуляш из грибов на куринном бульоне

Картофель – 180 г
Репчатый лук – 150 г
Сладкий перец – 150 г
Вешенки – 200 г
Шампиньоны – 200 г
Белые грибы – 200 г
Бульон куриный – 250 мл
Петрушка – 2–3 веточки
Растительное масло – 150 мл
Соль, перец

30 мин

86 ккал

Все овощи нарезать средними кубиками, обжарить на части растительного масла до золотистого цвета.

Грибы нарезать и обжарить на оставшемся растительном масле до золотистого цвета.

Соединить овощи и грибы, влить бульон и варить 10–15 минут, помешивая. Посолить и поперчить по вкусу.

При подаче гуляш украсить петрушкой.

Гуляш из лесных грибов с томатами

Картофель – 150 г
Цукини – 1 шт.
Лук красный – 150 г
Томаты – 4 шт.
Стебли сельдерея – 100 г
Ассорти свежих грибов – 300 г
Оливковое масло – 150 мл
Розмарин – 2-3 веточки
Чеснок – 2 зубчика
Майоран – 2-3 веточки
Лавровый лист – 5 г
Душистый перец – 5 шт.
Бульон грибной – 250 мл
Укроп – 1 пучок
Соль, перец

30 мин

86 ккал

Все овощи нарезать крупными кубиками. Грибы очистить, крупно нарезать.

Обжарить овощи вместе с грибами на оливковом масле на сильном огне, приправив солью, перцем, розмарином и чесноком.

Приправить оставшимися специями, влить бульон и потомить до готовности.

В конце приправить солью, перцем и рубленым укропом.

Стейк из молодой капусты с черным трюфелем

Капуста белокочанная – 1 шт.
Растительное масло – 50 мл
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян свежий – 1 веточка
Трюфель черный – 20 г
Масло трюфельное – 10 мл
Соль, перец

20 мин

56 ккал

Кочан капусты разрезать на 8 частей так, чтобы осталась кочерыжка (она не даст капусте рассыпаться).

Припустить капусту в небольшом количестве воды с солью.

Дать воде стечь с капусты и обжарить ее на растительном масле с добавлением чеснока, тимьяна и перца.

Готовые стейки выложить на тарелки. Натереть сверху черный трюфель и полить трюфельным маслом.

Трюфели – самые изысканные и дорогие грибы. Как и многие другие деликатесы, трюфели используются в кулинарии буквально в микроскопических количествах. И дело не только в высокой цене. Трюфели так интенсивно ароматны, что даже несколько тончайших стружек способны превратить обычный салат или овощное блюдо в произведение «высокой» кухни.

Голубцы с грибами

Пекинская капуста – 1 кочан
Стебель сельдерея – 150 г
Лавровый лист – 3 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Сметана – 200 г
Соль

Для фарша

Репчатый лук – 150 г
Морковь – 150 г
Оливковое масло – 50 мл
Шампиньоны – 100 г
Вешенки – 100 г
Укроп – 2–3 веточки
Сливочное масло – 30 г
Соль, перец

1 ч

89 ккал

Приготовить фарш. Очищенные лук и морковь нарезать соломкой, обжарить на оливковом масле. Добавить шампиньоны и вешенки, нарезанные мелкими кубиками, рубленый укроп и сливочное масло, обжарить в течение 5–7 минут до размягчения овощей. Посолить и поперчить по вкусу.

Пекинскую капусту разобрать на листья, бланшировать пару минут в кипящей воде и выложить на них фарш, завернуть конвертиками.

Выложить голубцы в кастрюлю, добавить нарезанный произвольно сельдерей, лавровый лист, чеснок, немного соли и столько воды, чтобы она полностью покрыла голубцы. Довести до кипения и томить 15–20 минут.

Готовые голубцы выложить на тарелки и подать со сметаной.

Сладкий перец, фаршированный грибами

Свежие белые грибы – 300 г
Оливковое масло – 40 мл
Рис – 150 г
Сладкий перец – 4 шт.
Сметана – 200 г
Петрушка – 10 г
Укроп – 10 г
Грибы сушеные – 20 г
Соль, перец

1 ч 10 мин

79 ккал

Грибы нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле.

Рис отварить до полуготовности (около 10 минут), добавить обжаренные белые грибы, посолить и поперчить по вкусу.

Из сладкого перца удалить сердцевину и нафаршировать грибами с рисом.

Сложить фаршированный перец в кастрюлю, добавить сметану, петрушку, укроп, раскрошенные сухие грибы, добавить немного воды и томить 30–40 минут до готовности.

Выложить фаршированный перец в тарелки и полить получившимся бульоном.

Шашлыки из томатов и грибов

Томаты – 15 шт.
Шампиньоны крупные – 15 шт.
Чеснок – 2 головки
Розмарин – 1 веточка
Красный лук – 200 г
Уксус винный – 50 мл
Оливковое масло – 150 мл
Укроп – 1 пучок
Салат-латук – 1 кочан
Соль, перец

20 мин

68 ккал

Томаты и грибы промыть, приправить солью, перцем, рубленым чесноком и розмарином. Затем насадить на шампуры и обжарить на гриле.

Красный лук нарезать кольцами, приправить уксусом, оливковым маслом и рубленым укропом.

Салат-латук разделить на листья, выложить в них лук и подавать с томатами и грибами.

Отличная альтернатива или дополнение к классическому шашлыку из мяса. Этот рецепт могут взять на вооружение и вегетарианцы.

Ассорти из грибов с чесноком и розмарином

Шампиньоны – 200 г
Белые грибы – 200 г
Вешенки – 200 г
Оливковое масло – 70 мл
Чеснок – 1 зубчик
Розмарин – 1–2 веточки
Тимьян – 3–4 веточки
Микс зелени – 40 г
Соль, перец

30 мин + маринование

75 ккал

1 Крупные шампиньоны разрезать пополам у мелких отделить шляпку и сделать крестообразный надрез. Белые промыть, очистить, отварить до готовности и нарезать крупными сегментами, у вешенок удалить ножку.

2 Замариновать все грибы в оливковом масле с чесноком и розмарином на 10–15 минут.

3 Обжарить грибы до золотистого цвета с добавлением тимьяна, посолить и поперчить.

4 Выложить на тарелки немного зелени, сверху – жареные грибы.

Мясо, птица, рыба

Мясо по-французски многие знают под разными названиями «Мясо по-домашнему», «По-капитански», «Дипломат» или «Сюрприз».

Первоначально это блюдо называлось Veau Orloff и впервые было приготовлено специально для фаворита русской императрицы Екатерины графа Орлова, осчастливившего французскую столицу своим визитом.

Несмотря на почтенный возраст этого рецепта, мясо по-французски не претерпело стольких изменений, сколько выпало на долю многих других блюд, например, любимого всеми «Оливье». Для приготовления мяса по-французски стали использовать свинину, баранину, мясо птицы и любое другое мясо. Несмотря на то, что основные ингредиенты остались прежними, способы приготовления этого блюда варьируются. Сегодня мясо могут нарезать небольшими ломтиками или маленькими кусочками, некоторые ингредиенты могут предварительно обжаривать или мариновать, а слои продуктов могут менять местами или вообще смешивать. Но так понравившееся графу Орлову сочетание грибов и мяса остается неизменным.

А вот сочетание рыбы и грибов в таких блюдах, как фаршированная форель с жюльеном из грибов, осетрина под грибным соусом с булгуром, жареные гребешки с белыми грибами для многих станет открытием. Кроме того, эти блюда смело можно отнести к диетическим.

Мясо по-французски

Свиная корейка без кости – 1 кг
Растительное масло – 40 мл
Шампиньоны – 400 г
Репчатый лук – 300 г
Томаты бакинские – 400 г
Сливки 33 % – 200 г
Сыр фета – 300 г
Микс зелени – 50 г
Чеснок – 5 зубчиков
Тимьян свежий – 2–3 веточки
Соль, перец

35 мин

287 ккал

Свиную корейку обжарить на хорошо разогретой сковороде на растительном масле с двух сторон с солью и перцем.

Шампиньоны нарезать тонкими ломтиками, обжарить с луком, нарезанным соломкой. Залить грибы сливками, дать увариться в два раза.

Томаты нарезать кружочками.

Корейку переложить на противень, сверху уложить томаты и шампиньоны, посыпать натертым сыром. Запечь в духовке при 180 ˚С в течение 10 минут.

Мясо по-французски – блюдо, которое давно и прочно завоевало популярность у россиян. Примечательно, что ничего общего с французской кухней оно, в том варианте, в каком его обычно готовят наши хозяйки, не имеет. И прежде всего потому, что французский повар, как и любой другой профессиональный кулинар, никогда не будет запекать мясо под майонезом. Майонез используется для заправки только холодных блюд! А вот сливки и сыр, как в приведенном рецепте, подвергать термической

обработке можно.

Говяжье филе с грибным ризотто

Белые грибы – 200 г
Тимьян – 2–3 веточки
Чеснок – 5 зубчиков
Оливковое масло – 100 мл
Рис арборио – 150 г
Лук-шалот – 150 г
Коньяк – 50 мл
Бульон грибной – 500 мл
Сливочное масло – 70 г
Пармезан – 100 г
Маскарпоне – 70 г
Говяжье филе – 400 г
Соус демиглас (полуфабрикат) – 150 мл
Кресс-салат – 15 г
Соль, перец

50 мин

198 ккал

Белые грибы нарезать мелкими кубиками, обжарить с частью тимьяна и чеснока на части оливкового масла до золотистого цвета.

Сухой рис слегка обжарить на оливковом масле с нарезанным луком-шалотом, оставшимся тимьяном и чесноком, постоянно помешивая. Затем влить коньяк и грибной бульон, не переставая помешивать. Через несколько минут добавить грибы.

За 3 минуты до готовности риса добавить сливочное масло, тертый пармезан, маскарпоне и хорошо вымешивать до окончания приготовления.

Говяжье филе нарезать на медальоны по 100 г, приправить солью, перцем, тимьяном и чесноком. Обжарить на гриле с двух сторон.

Готовое грибное ризотто выложить в тарелки с высокими краями, сверху выложить готовые медальоны из говядины.

Разогреть соус демиглас, посолить и поперчить по вкусу и полить им обильно говядину. При подаче украсить кресс-салатом.

Филе миньон с соте из грибов

Говяжья вырезка – 800 г
Оливковое масло – 70 мл
Шампиньоны – 200 г
Сливочное масло – 30 г
Лук-шалот – 70 г
Томаты черри – 200 г
Белые грибы – 160 г
Соль, перец

35 мин

201 ккал

Мясо нарезать порционно, посолить, поперчить и обжарить со всех сторон на части оливкового масла до золотистого цвета на хорошо разогретой сковороде. Довести до готовности в духовке при 180 ˚С в течение 10–15 минут.

Грибы обжарить на смеси масел с мелко нарезанным луком-шалотом до золотистого цвета. Посолить по вкусу.

На тарелки выложить мясо, рядом – готовые грибы и томаты черри.

Говядина, тушенная в вине с шампиньонами

Говядина (мякоть) – 800 г
Морковь – 150 г
Лук-порей – 180 г
Шампиньоны – 300 г
Вино сухое красное – 250 мл
Сливочное масло – 100 г
Тимьян – 2–3 веточки
Соль, перец

50 мин

206 ккал

Мясо и очищенные овощи нарезать крупными кусочками, средние по размеру грибы оставить целиком, а крупные нарезать.

Выложить все в неглубокую кастрюлю, залить вином, добавить масло и тушить на слабом огне 30–40 минут.

При подаче украсить тимьяном.

Говядина с овощами в азиатском стиле

Говядина (филе) – 800 г
Сладкий перец – 200 г
Лук-порей – 100 г
Шампиньоны – 150 г
Растительное масло – 70 мл
Кисло-сладкий соус – 50 г
Перец чили – 5 г
Кинза – 1-2 веточки

15 мин

186 ккал

Мясо и овощи нарезать средней соломкой, грибы – ломтиками.

На хорошо разогретой сковороде все обжарить на растительном масле.

В конце добавить кисло-сладкий соус и нарезанный перец чили, выложить на тарелки и украсить кинзой.

Говяжья вырезка с гратеном из грибов

Шампиньоны – 600 г
Растительное масло – 100 мл
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян свежий – 2–3 веточки
Сливки 33 % – 200 г
Мускатный орех тертый – 2 г
Пармезан – 100 г
Говяжья вырезка – 900 г
Оливковое масло – 40 мл
Красное вино столовое – 100 мл
Куриный бульон – 200 мл
Мука – 30 г
Соль, перец

50 мин
207 ккал

Шампиньоны промыть, нарезать вдоль ломтиками толщиной 1 мм. Обжарить на растительном масле, добавить чеснок, тимьян и сливки. Дать увариться в два раза. Приправить мускатным орехом, солью и перцем.

Выложить грибы в глубокую форму, посыпать пармезаном и запечь при 180 °C в течение 10 минут. Готовый гратен нарезать порционно, выложить на тарелки.

Говяжью вырезку очистить от жил и пленок. Нарезать цилиндрами высотой 5 см и обжарить со всех сторон на половине оливкового масла. Переложить на противень.

Вырезку довести в духовке до нужной степени прожарки и выложить рядом с гратеном.

На сковороду, где жарилось мясо, влить красное вино и дать выпариться в половину объема.

Влить куриный бульон. Уварить соус в половину объема и загустить мукой, перемешанной с оставшимся оливковым маслом. Посолить и поперчить по вкусу. Полить соусом мясо.

Сладкое мясо теленка на шпинате с черным трюфелем

Телятина (вырезка) – 900 г
Растительное масло – 100 мл
Апельсиновый сок – 100 мл
Оливковое масло – 100 мл
Сливочное масло – 120 г
Имбирь свежий – 100 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Розмарин свежий – 3–4 веточки
Шпинат свежий – 900 г
Черный трюфель – 20 г
Пакеты для запекания – 4 шт.
Соль, перец

40 мин + маринование

177 ккал

Телятину вырезку очистить от жил и пленок, нарезать цилиндрами высотой 5 см. Обжарить на растительном масле со всех сторон.

В пакеты для запекания выложить мясо, влить свежевыжатый апельсиновый сок, добавить оливковое масло и часть сливочного, имбирь, нарезанный тонкими кружочками, зубчик чеснока, тимьян, розмарин, соль, перец. Пакет завязать узлом и дать телятине полежать в холодильнике 1 час.

В кастрюле нагреть воду до температуры примерно 60–70 °С. Вырезку в пакете погрузить в кастрюлю и держать ее там 15 минут.

Готовое мясо достать из пакета, оставшийся мясной сок вылить в сковороду, довести до кипения и распустить в нем сливочное масло.

Шпинат перебрать, помыть и быстро обжарить на оставшемся сливочном масле с солью.

Готовый шпинат выложить на тарелки, сверху выложить мясо и полить соусом.

На готовое блюдо натереть черный трюфель.

Телячья вырезка с вешенками под соусом из лука-порея

Телятина (вырезка) – 900 г
Чеснок – 4 зубчика
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Растительное масло – 100 мл
Лук-порей (белая часть) – 600 г
Куриный бульон – 100 мл
Картофель – 300 г
Сливки 33 % – 500 г
Вешенки – 800 г
Сливочное масло – 100 г
Розмарин свежий – 1–2 веточки
Микс зелени – 30 г
Оливковое масло – 20 мл
Соль, перец

45 мин

169 ккал

Телятину очистить от жил и пленок, нарезать цилиндрами высотой 5 см. Обжарить вырезку со всех сторон с чесноком и тимьяном на растительном масле. Довести в духовке до нужной степени прожарки.

Лук-порей хорошо промыть, нарезать произвольно и спассеровать на сливочном масле. Залить бульоном, добавить картофель, потушить до готовности овощей. В конце влить сливки и измельчить блендером в однородную массу. Соус посолить и поперчить.

Шляпки вешенок разрезать вдоль на две части, обжарить на растительном масле с розмарином, чесноком, солью и перцем.

Готовую вырезку и грибы выложить на тарелки, полить соусом.

Телячья печень с белым луком, шампиньонами и горчичным соусом

Телячья печень – 600 г
Лук белый – 300 г
Шампиньоны – 300 г
Мука – 200 г
Оливковое масло – 150 мл
Сливочное масло – 100 г
Петрушка – 1 пучок
Соль, перец
Для соуса
Оливковое масло – 70 мл
Лук-шалот – 100 г
Бульон куриный – 150 мл
Вино сухое белое – 70 мл
Сливки 33 % – 200 г
Горчица зернистая – 150 г
Соль, перец, сахар

35 мин

154 ккал

Приготовить соус. На оливковом масле обжарить лук-шалот, нарезанный мелкими кубиками, добавить бульон, белое вино, сливки и горчицу. Выпарить на треть объема, довести до вкуса солью, перцем и сахаром.

Телячью печень нарезать на кусочки по 100 г. Лук нарезать крупными кольцами. Шампиньонами разрезать на четвертинки.

Приправить печень солью и перцем, запанировать в муке. На оливковом масле с добавлением сливочного обжарить телячью печень, шампиньоны и лук до полной готовности.

Готовую печень выложить в тарелки, полить обильно горячим горчичным соусом. При подаче посыпать рубленой петрушкой.

Брошет из телятины с шампиньонами и домашней аджикой

Телятина (филе) – 800 г
Шампиньоны – 300 г
Аджика домашняя – 120 г
Салат корн – 80 г
Оливковое масло – 100 мл
Соль

20 мин

169 ккал

Телятину нарезать средними кубиками и посолить, у шампиньонов отделить шляпки.

Насадить куски мяса и шляпки грибов на деревянные шпажки, чередуя их.

Обжарить до готовности на оливковом масле, выложить на тарелки вместе с салатом корн и домашней аджикой.

Брошет – это французское название вертела, шампура из нержавеющей стали, на который для приготовления насаживаются куски мяса, овощей и т. п., а также блюда, приготовленного на вертеле. Брошет может подаваться на стол в качестве горячей закуски или основного блюда – в этом случае его можно дополнить гарниром, например, отварным рисом или тушеными овощами.

Телячьи щеки с грибами и чечевицей

Телячьи щеки – 900 г
Растительное масло – 100 мл
Репчатый лук – 200 г
Морковь – 200 г
Чеснок – 6 зубчиков
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Вино красное столовое – 100 мл
Томатная паста – 50 г
Демиглас – 100 г
Чечевица зеленая – 300 г
Баклажан – 100 г
Кабачок – 100 г
Белые грибы свежие – 350 г
Оливковое масло – 50 мл
Сливочное масло – 50 г
Микс зелени – 100 г
Соль, перец

1 ч 10 мин

158 ккал

Телячьи щеки разрезать на четыре части, обжарить со всех сторон с солью и перцем на части растительного масла.

В кастрюле с оставшимся маслом спассеровать половину нарезанных лука, моркови, чеснока и тимьяна. В овощи добавить мясо, влить вино, выпарить в половину объема.

Добавить в кастрюлю томатную пасту и демиглас, залить небольшим количеством воды. Варить мясо до размягчения.

Готовое мясо достать из кастрюли, бульон процедить и уварить в половину объема. Чечевицу отварить до полуготовности. Баклажан, кабачок, морковь и лук нарезать мелкими кубиками, спассеровать на растительном масле.

Белые грибы нарезать, обжарить с чесноком и тимьяном. Все овощи смешать с чечевицей и грибами, добавить щеки с соусом, потушить до готовности. Посолить, поперчить, перед подачей посыпать зеленью.

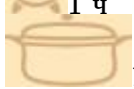
Каре ягненка, фаршированное белыми грибами и шпинатом

Каре ягненка – 1 кг
Белые грибы – 200 г
Шпинат – 100 г
Вяленые томаты – 100 г
Оливковое масло – 50 мл
Розмарин – 2–3 веточки
Чеснок – 4 зубчика
Бакинские томаты – 6 шт.
Соль, перец

Для соуса

Белые грибы – 200 г
Лук-шалот – 100 г
Оливковое масло – 50 мл
Тимьян – 1 веточку
Чеснок – 4 зубчика
Коньяк – 50 мл
Бульон грибной – 200 мл
Сливки 33 % – 200 г
Соль, перец

1 ч


189 ккал

Приготовить соус. Грибы и лук-шалот нарезать мелкими кубиками и обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока до золотистого цвета. Влить коньяк, бульон, сливки, выпарить до консистенции густого соуса. Посолить и поперчить.

Мясо зачистить от жилок, сделать вырез по верху костей, снимая слой за слоем.

Обработанные грибы нарезать мелкими кубиками, шпинат и вяленые томаты нарезать произвольно. Грибы обжарить на оливковом масле со шпинатом и томатами.

Приправить мясо веточками розмарина, чесноком, солью и перцем. Начинить начинкой и обвязать шпагатом.

Связанное каре обжарить на гриле или в сковороде с добавлением розмарина и чеснока, затем запечь в духовке при 180 °С до готовности с бакинскими томатами.

Готовое каре подавать с запеченными бакинскими томатами, грибным соусом и декорировать веточками свежего розмарина.

Каре ягненка с рагу из овощей и грибов

Каре ягненка – 600 г
Белые грибы – 400 г
Цукини – 1 шт.
Томаты – 4 шт.
Лук-шалот – 150 г
Стебли сельдерея – 2 шт.
Оливковое масло – 100 мл
Майоран – 3-4 веточки
Орегано – 1-2 веточки
Чеснок – 5-6 зубчиков
Укроп – 1 пучок
Бульон грибной – 200 мл
Кервель – 50 г
Соль, перец

45 мин

163 ккал

Мясо нарезать на кусочки. Грибы, цукини, томаты, лук-шалот и сельдерей нарезать крупными кубиками.

Мясо обжарить на оливковом масле с травами, специями и чесноком, добавить подготовленные овощи и грибы, влить бульон. Посолить, поперчить и томить до выпаривания жидкости.

В конце тушения посыпать мелко нарезанным укропом. При подаче украсить кервелем.

Ножка ягненка с баклажанами и грибами

Голень ягненка – 4 шт.
Морковь – 300 г
Репчатый лук – 300 г
Чеснок – 1 головка
Розмарин – 1–2 веточки
Демиглас – 200 г
Баклажаны – 600 г
Крахмал – 20 г
Грибы шиитаке – 400 г
Грибы портобелло – 400 г
Устричный соус – 100 г
Соевый соус – 80 мл
Кинза свежая – 100 г
Соль, перец

55 мин
163 ккал

Мясо потушить с морковью, луком, чесноком, розмарином и соусом демиглас до готовности (около 45 минут).

Баклажаны нарезать брусочками, посолить и дать полежать для выделения лишней жидкости. Промокнуть салфеткой, запанировать в крахмале и обжарить с большим количеством масла.

К баклажанам добавить обработанные и произвольно нарезанные грибы. Обжарить вместе. Добавить устричный и соевый соусы.

Гарнир выложить на тарелки, рядом – мясо, украсить кинзой.

Свинина с грибами и сыром

Свинина (шейка) – 800 г
Шалфей – 5–6 веточек
Чеснок – 5–6 зубчиков
Шампиньоны – 400 г
Репчатый лук – 200 г
Оливковое масло – 100 мл
Твердый сыр – 120 г
Соль, перец

45 мин

212 ккал

Свинину нарезать на стейки по 200 г, приправить частью шалфея и чеснока, солью и перцем.

Грибы нарезать кружочками, репчатый лук – мелкими кубиками, спассеровать грибы и лук на оливковом масле с добавлением оставшихся чеснока и шалфея.

Свинину обжарить на оливковом масле до готовности.

Готовые стейки уложить на противень с пергаментом, сверху выложить обжаренные грибы с луком, посыпать тертым сыром.

Запекать при 180 °С в течение 15 минут.

Свиные ребрышки в ягодном соусе с грибами ассорти

Ребра свиные – 1 кг
Чеснок – 5–6 зубчиков
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Растительное масло – 100 мл
Брусника – 100 г
Клюква свежемороженая – 100 г
Белые грибы – 400 г
Лисички – 300 г
Шампиньоны – 200 г
Вешенки – 200 г
Репчатый лук – 200 г
Соль, перец, сахар

45 мин

217 ккал

Свиные ребра посолить, поперчить и обжарить с чесноком и тимьяном на части растительного масла с двух сторон. Влить немного воды и потушить до готовности.

Для соуса часть ягод протереть через сито и дать соку выпариться в объеме в два раза. В конце варки добавить оставшиеся ягоды и добавить соль, перец и сахар.

Грибы нарезать ломтиками, пожарить с нарезанным луком на оставшемся растительном масле. Посолить и поперчить.

Выложить на тарелки ребрышки с грибами и все полить соусом.

Капуста, тушенная с грудинкой, тмином и грибами

Капуста белокочанная – 800 г
Репчатый лук – 300 г
Копченая грудинка – 250 г
Шампиньоны – 300 г
Тмин – 5 г
Бульон куриный – 250 мл
Растительное масло – 120 мл
Томаты – 150 г
Соль, перец

35 мин

176 ккал

Капусту, лук и грудинку нарезать средней соломкой и обжарить до золотистого цвета на растительном масле.

Добавить разрезанные на 4 части шампиньоны, тмин и куриный бульон. Потушить на слабом огне 15–20 минут.

За 5 минут до готовности добавить нарезанные дольками томаты. Посолить и поперчить по вкусу.

Котлеты из кролика с гречневым ризотто с грибами

Тушка кролика – 1 шт.
Сливочное масло – 200 г
Сливки 33 % – 500 г
Яйца – 4 шт.
Растительное масло – 100 мл
Гречневая крупа – 300 г
Белые грибы свежие – 400 г
Микс зелени – 20 г
Соль, перец

50 мин + охлаждение

159 ккал

Мясо отделить от костей, кролика обработать на чистое филе, пропустить через мясорубку дважды вместе со сливочным маслом.

Добавить в фарш сливки, яйца, соль и перец, хорошо вымешать. Сформировать котлетки и дать им постоять в холодильнике 30 минут.

Обжарить котлетки с двух сторон на части растительного масла и довести до готовности в духовке при 180 °С в течение 10 минут.

Отварить гречку до полуготовности.

Грибы нарезать средними кубиками и обжарить на оставшемся растительном масле с солью и перцем.

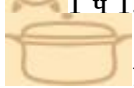
В грибы добавить гречку и залить сливками, довести до готовности. Посолить по вкусу.

Выложить на тарелки гарнир и котлеты, посыпать рубленой зеленью.

Перепелка на спарже под соусом из сморчков

Перепелки – 4 шт.
Сморчки – 200 г
Спаржа – 400 г
Горох свежий – 400 г
Куриный бульон – 1 л
Лук-шалот – 200 г
Вино сухое белое – 150 мл
Чеснок – 5–6 зубчиков
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Растительное масло – 120 мл
Оливковое масло – 100 мл
Сливочное масло – 80 г
Сливки 33 % – 200 г
Лимон – 100 г
Соль, перец

1 ч 15 мин + маринование


143 ккал

Перепелок разделать на филе без костей. Сделать легкий маринад из оливкового масла с чесноком и тимьяном, солью и перцем. Замариновать на 30–40 минут.

Спаржу очистить и бланшировать в небольшом количестве воды с лимонным соком и солью пару минут, затем быстро охладить в ледяной воде.

Приготовить соус. Сморчки нарезать крупно, лук-шалот – мелко. Спассеровать сморчки с луком на растительном масле с чесноком и тимьяном. Влить вино, выпарить в объеме в два раза. Влить куриный бульон и варить еще 15 минут. В соус влить сливки и варить еще 10 минут. Готовый соус посолить и поперчить.

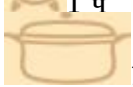
Горох спассеровать на сливочном масле, посолить и измельчить блендером в пюре.

Мясо обжарить до готовности со всех сторон. Выложить на тарелки пюре из гороха, спаржу, мясо перепелок и полить соусом.

Утиная ножка с гречкой и опятами

Утиные ножки – 4 шт.
Растительное масло – 100 мл
Морковь – 200 г
Репчатый лук – 400 г
Чеснок – 1 головка
Вино сухое красное – 100 мл
Демиглас – 200 г
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Гречневая крупа – 300 г
Опята свежие – 400 г
Оливковое масло – 100 мл
Сливочное масло – 100 г
Имбирь свежий – 100 г
Микс зелени – 80 г
Соль, перец

1 ч


180 ккал

Утиные ножки обжарить с обеих сторон с солью и перцем.

В кастрюле с толстым дном обжарить на части растительного масла произвольно нарезанные морковь, лук и часть чеснока.

Добавить в кастрюлю обжаренные ножки утки и вино, выпарить жидкость в половину объема.

Добавить демиглас, чеснок, тимьян, соль и перец. Залить водой, чтобы она полностью покрывала мясо, и варить до готовности. Мясо достать, бульон процедить.

Гречку отварить до готовности.

Опята обжарить с луком, нарезанным мелкими кубиками, на оставшемся растительном масле. Затем добавить гречку и оливковое масло. В конце готовки добавить сливочное масло, мелко нарубленную зелень, соль, перец.

Выложить гарнир и утиные ножки на тарелки и полить соусом.

Запеченная куриная грудка с вешенками

Филе куриной грудки с кожей – 4 шт.
Растительное масло – 100 мл
Молодой картофель – 400 г
Репчатый лук – 200 г
Вешенки – 550 г
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Куриный бульон – 200 мл
Сливочное масло – 80 г
Соль, перец
Для зеленного масла
Микс зелени – 20 г
Чеснок – 2 зубчика
Сливочное масло – 100 г
Пармезан тертый – 70 г
Сухари панировочные – 70 г

1 ч
161 ккал

Подготовить зеленное масло. Зелень и чеснок измельчить, маслу дать размягчиться при комнатной температуре. Все ингредиенты смешать и завернуть в пленку в виде колбаски. Дать маслу застыть в холодильнике.

Готовое масло нарезать на медальоны и нафаршировать им куриные грудки (выложить под кожу).

Фаршированные грудки обжарить на части растительного масла с двух сторон с солью и перцем. Довести в духовке до готовности при 180 °С в течение 15 минут.

Молодой картофель отварить, дать остыть и разрезать пополам.

Лук нарезать соломкой, спассеровать на оставшемся растительном масле.

Добавить к луку вешенки, разрезанные вдоль, и картофель с чесноком и тимьяном. Влить куриный бульон, довести до кипения и при постоянном помешивании распустить сливочное масло. Посолить, поперчить по вкусу.

Гарнир выложить на тарелки, сверху – куриные грудки,

разрезанные на медальоны.

Куриная грудка со спаржей и соусом из шампиньонов

Филе куриной грудки – 400 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Розмарин – 4–5 веточек
Паприка копченая – 100 г
Оливковое масло – 150 мл
Спаржа зеленая – 200 г
Соль, перец

Для соуса

Шампиньоны – 250 г
Лук-шалот – 70 г
Оливковое масло – 50 мл
Коньяк – 100 мл
Бульон овощной – 150 мл
Сливки 33 % – 200 г
Тимьян – 1 веточка
Соль, перец

50 мин + маринование

155 ккал

Куриную грудку натереть измельченным чесноком, розмарином, паприкой, солью и перцем и оставить мариноваться на 10 минут.

Обжарить грудку на оливковом масле с двух сторон и поставить запекаться при 180 ˚С на 10 минут.

Приготовить соус: шампиньоны нарезать кружочками, лук-шалот – мелкими кубиками, обжарить на оливковом масле. Влить коньяк, бульон, сливки, добавить тимьян, приправить солью и перцем. Соус выпарить на треть.

Спаржу очистить, бланшировать пару минут, затем обжарить на гриле, приправив солью и перцем.

Выложить спаржу на тарелки, сверху выложить ломтики куриной грудки. Полить блюдо горячим грибным соусом и сразу же подать.

Куриное филе, фаршированное грибами с сыром дор блю

Белые грибы – 400 г
Репчатый лук – 200 г
Растительное масло – 100 мл
Сыр дор блю – 100 г
Куриное филе (грудка) – 600 г
Сливочное масло – 100 г
Картофельное пюре – 600 г
Соль, перец

45 мин

205 ккал

Приготовить начинку. Грибы нарезать некрупными кусочками и обжарить с нарезанным перьями луком на растительном масле до золотистого цвета. Смешать с сыром дор блю.

В курином филе сделать карманы и нафаршировать приготовленной начинкой, затем обжарить на сливочном масле с двух сторон до золотистого цвета и довести до готовности в духовке при 180 °C в течение 10–15 минут.

На тарелки выложить пюре и готовую грудку.

Куриные котлетки со шпинатом и грибами в сливочном соусе

Белые грибы – 250 г
Шпинат – 500 г
Оливковое масло – 100 мл
Тимьян – 1 веточка
Чеснок – 4 зубчика
Сливки 33 % – 250 г
Пармезан – 150 г
Микс салатных листьев – 100 г
Томаты черри – 250 г
Соль, перец

Для котлеток

Куриные окорочка – 2 кг
Репчатый лук – 300 г
Сливочное масло – 150 г
Оливковое масло – 50 мл
Соль, перец

50 мин

188 ккал

Грибы нарезать крупно, шпинат промыть и просушить. Затем на оливковом масле обжарить грибы со шпинатом с добавлением тимьяна и чеснока. Влить сливки, посолить, поперчить, выпарить на треть объема жидкости.

Поместить грибы в форму для запекания. Посыпать тертым пармезаном и поставить запекаться до золотистой корочки.

Приготовить котлетки. Мясо отделить от костей. Лук нарезать мелкими кубиками, спассеровать на оливковом масле. Сливочное масло заморозить.

Куриное филе пропустить через мясорубку, добавить пассерованный лук, сливочное масло натереть в фарш через терку, посолить и поперчить. Готовый фарш сформировать в котлетки с помощью сервировочного кольца.

Котлетки обжарить с двух сторон, затем запечь в духовке при 180 ˚С в течение 7 минут вместе со шпинатом.

Подавать котлетки с запеченным шпинатом, салатными листьями и томатами черри.

Куриные зразы с грибами, луком и яйцом

Яйца – 8 шт.
Шампиньоны – 500 г
Растительное масло – 150 мл
Куриное филе – 800 г
Зеленый лук – 200 г
Мука – 150 г
Соль, перец

50 мин

160 ккал

Яйца (7 штук) сварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать мелкими кубиками.

Шампиньоны нарезать мелкими кубиками и обжарить до золотистого цвета на части растительного масла.

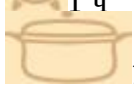
Куриное филе отбить в ровный пласт толщиной 2 см.

Перемешать жареные грибы с рублеными яйцами и нарезанным зеленым луком, посолить и поперчить, выложить на филе, промазать яйцом, сформировать зразы.

Обжарить зразы на оставшемся растительном масле до золотистого цвета и довести до готовности в духовке при 180 ˚С в течение 10–15 минут.

Сибас, запеченный в фольге с шампиньонами

Сибас – 4 шт. (по 300 г)
Шампиньоны – 800 г
Чеснок – 6 зубчиков
Лук-шалот – 100 г
Оливковое масло – 150 мл
Сливочное масло – 100 г
Тимьян – 2 веточки
Розмарин – 2-3 веточки
Рыбный бульон – 200 мл
Лимоны – 4 шт.
Соль, перец

1 ч

110 ккал

Рыбу очистить от чешуи, удалить жабры и внутренности, промыть и обсушить.

Шампиньоны нарезать кружочками, чеснок измельчить. Лук-шалот нарезать толстыми кольцами.

Шампиньоны обжарить на смеси оливкового и сливочного масла с тимьяном и чесноком до золотистого цвета.

Сделать из фольги конверты, чтобы рыба в них свободно помещалась. В конверты уложить рыбу, обжаренные грибы, лук-шалот, соль, перец, веточки розмарина и влить рыбный бульон.

Конверты герметично закрыть и поставить в духовку запекаться при 200 °С на 25 минут.

Рыбу подавать в приоткрытом конверте, украсив дольками лимона.

Жареное филе сибаса с салатом из маслят

Сибас – 2 шт. (по 400 г)
Мини-картофель – 150 г
Красный лук – 150 г
Петрушка – 1 пучок
Укроп – 1 пучок
Чеснок – 4 зубчика
Тимьян – 2 веточки
Маринованные маслята – 250 г
Маслины без косточек – 50 г
Оливки без косточек – 50 г
Перец чили – 1 шт.
Оливковое масло – 150 мл
Лимоны – 4 шт.
Соль, перец

45 мин

121 ккал

1 Рыбу очистить, отделить филе. Приправить солью и перцем, обжарить на оливковом масле до готовности с двух сторон.

2 Картофель отварить, охладить и разрезать на половинки. Красный лук нарезать перьями, петрушку оборвать на листья, укроп отделить от веточек. Чеснок и тимьян измельчить.

3 Маринованные маслята, красный лук, чеснок, листья тимьяна, отварной мини-картофель, зелень, маслины, оливки, нарезанный перец чили перемешать, приправить частью оливкового масла, солью, перцем и соком 1 лимона.

4 Готовое филе сибаса подавать с дольками лимона и салатом из маслят.

Спинка лосося с овощами и шампиньонами на гриле

Спинка лосося – 600 г
Чеснок – 2 зубчика
Розмарин – 5–6 веточек
Лимоны – 3 шт.
Сладкий перец – 1 шт.
Цукини – 1 шт.
Спаржа – 100 г
Красный лук – 100 г
Шампиньоны – 300 г
Оливковое масло – 150 мл
Аджика – 300 г
Кервель – 1 пучок
Соль, перец

35 мин

131 ккал

Спинку лосося нарезать на стейки по 200 г. Приправить частью чеснока и розмарина, солью, перцем и 1 нарезанным лимоном.

Все овощи и шампиньоны нарезать крупными ломтиками, приправить солью, перцем, оливковым маслом, розмарином и чесноком.

Обжарить на гриле рыбу и овощи с грибами до готовности.

Подавать с аджикой и дольками лимона. Декорировать кервелем.

Лосось, запеченный с томатами, спаржей и грибами

Филе лосося – 800 г
Томаты черри – 200 г
Спаржа зеленая – 250 г
Сливочное масло – 100 г
Шампиньоны – 100 г
Тимьян – 2–3 веточки
Чеснок – 1 зубчик
Соль, перец

35 мин

115 ккал

Филе лосося нарезать порционными кусками и выложить в конверт из фольги.

Туда же положить томаты черри, нарезанную спаржу, сливочное масло, нарезанные шампиньоны, чеснок и тимьян. Посолить и поперчить по вкусу.

Плотно закрыть конверт и готовить в духовке при 180 °C в течение 20–25 минут.

Лосось – рыба с деликатесным нежным мясом. Испортить ее очень легко, если готовить слишком долго. Помните, что благородного лосося лучше оставить чуть сыроватым, чем передержать в духовке или на сковороде (жарят лосося вообще очень быстро – по 1–2 минуты с каждой стороны).

Фаршированная форель с жюльеном из грибов

Форель радужная – 4 шт.
Шампиньоны – 200 г
Вешенки – 200 г
Белые грибы – 200 г
Лук-порей (белая часть) – 200 г
Растительное масло – 120 мл
Сливочное масло – 100 г
Микс зелени – 50 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Оливковое масло – 100 мл
Соль, перец

45 мин

102 ккал

У форели вырезать со стороны спинки хребет с реберными костями, не разрезая брюшко, удалить внутренности, промыть и обсушить.

Грибы нарезать тонкой соломкой, обжарить с луком-пореем на растительном масле. В конце добавить сливочное масло, рубленую зелень, чеснок, тимьян, соль и перец.

Нафаршировать форель жюльеном из грибов, обжарить на гриле или запечь в духовке до готовности.

Готовую рыбу выложить на тарелки и полить оливковым маслом.

Осетрина под грибным соусом с овощами и булгуром

Булгур – 300 г
Кабачки – 300 г
Стебли сельдерея – 200 г
Морковь – 200 г
Растительное масло – 80 мл
Чеснок – 5–6 зубчиков
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Сливочное масло – 100 г
Оливковое масло – 100 мл
Осетрина – 1 кг
Микс зелени – 50 г
Соль, перец

Для соуса

Вешенки – 400 г
Опята – 400 г
Сморчки – 100 г
Растительное масло – 40 мл
Сливки 33 % – 200 г
Соль, перец

45 мин + замачивание

117 ккал

Булгур замочить в холодной воде на 30 минут.

Кабачки, сельдерей и морковь нарезать мелкими кубиками и спассеровать на части растительного масла с чесноком и тимьяном.

В овощи добавить булгур, перемешать, сливочное и оливковое масло, соль и перец по вкусу.

Приготовить соус. Грибы крупно нарезать и обжарить на растительном масле, затем влить сливки и варить 5 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Осетрину нарезать на стейки и обжарить на растительном масле с солью и перцем.

Булгур с овощами и рыбу выложить на тарелки, полить соусом.

Жареные гребешки с белыми грибами

Картофель – 600 г
Оливковое масло – 100 мл
Сливки 33 % – 200 г
Белые грибы – 500 г
Растительное масло – 70 мл
Репчатый лук – 150 г
Микс зелени – 50 г
Морские гребешки – 500 г
Чеснок – 5 зубчиков
Тимьян свежий – 1–2 веточки
Масло трюфельное – 10 мл
Морская соль, перец

40 мин

97 ккал

Картофель хорошо помыть, проткнуть шпажкой, полить оливковым маслом, посыпать морской солью. Завернуть в фольгу и запечь в течение 30 минут при 180 ˚С. Готовый картофель очистить и залить горячими сливками, сделать пюре.

Грибы разрезать пополам, пожарить на части растительного масла с рубленым луком, в конце добавить нарезанную зелень.

Гребешки быстро обжарить на оставшемся растительном масле с чесноком, тимьяном, солью и перцем.

Готовые пюре, грибы и гребешки выложить в тарелки и сбрызнуть трюфельным маслом.

Грибы и крупы

Грибы обладают специфическим вкусом и замечательным ароматом и очень хорошо сочетаются с разными крупами. На Руси эти два продукта всегда заслуженно пользовались уважением. Крупы с глубокой древности возделывались нашими предками и употреблялись в пищу круглый год. Каждая умелая хозяюшка имела свой индивидуальный рецепт уникальной каши, секреты приготовления которой никому не раскрывались и передавались из поколения в поколение.

Во время великих сражений бойцам готовили каши, как наиболее сытное блюдо, заряжающее организм человека энергией земли и приливом бодрости духа. В день победы над вражеской силой готовилась «победная каша», вид у нее был более торжественный, и украшалась она различными фруктами и овощами. Также, в знак перемирия к столу, за которым сидели две конфликтующие стороны, подавали «мирную кашу», олицетворяющую символ благородных поступков.

Гречка с грибами – традиционное русское блюдо. Приготовить его можно в любое время года. Оно отлично подходит для вегетарианцев и всех, кто следит за своим питанием. Блюда из гречки с грибами являются примерами сбалансированной диеты, содержащей витамины и минералы, белок.

Сегодня есть много вариантов этого блюда. Гречневая каша с белыми грибами, кедровыми орешками и белым луком, гречневая каша с белыми грибами и муссом из лисичек – современные варианты.

Дикий рис с овощами и шампиньонами

Дикий рис – 300 г
Сладкий перец – 1 шт.
Цукини – 1 шт.
Лук-шалот – 70 г
Шампиньоны – 300 г
Оливковое масло – 150 мл
Тимьян – 1-2 веточки
Чеснок – 5 зубчиков
Петрушка – 1 пучок
Соль, перец

25 мин

97 ккал

Дикий рис отварить до готовности.

Сладкий перец, цукини, лук-шалот нарезать мелкими кубиками. Шампиньоны нарезать кружочками.

На оливковом масле обжарить грибы и овощи с тимьяном и чесноком до золотистого цвета. Добавить дикий рис, перемешать, приправив солью и перцем.

При подаче украсить листьями петрушки.

Рис басмати с белыми грибами и сыром пармезан

Рис басмати – 200 г
Белые грибы – 200 г
Оливковое масло – 50 мл
Сливочное масло – 60 г
Пармезан – 100 г
Петрушка – 4-5 веточек

25 мин

86 ккал

Рис отварить до готовности.

Грибы нарезать кубиками и обжарить до золотистого цвета на оливковом масле.

Пармезан натереть на мелкой терке.

В готовый рис добавить грибы, пармезан, сливочное масло и все хорошо перемешать, выложить на тарелки и украсить зеленью петрушки.

Пармезан достаточно соленый, так что в блюдо дополнительно соль можно не добавлять.

Ризотто с белыми грибами и соком петрушки

Лук-шалот – 1 шт.
Оливковое масло – 30 мл
Рис для ризотто – 400 г
Вино сухое белое – 100 мл
Бульон грибной – 2 л
Белые грибы – 300 г
Сливочное масло – 50 г
Пармезан – 100 г
Петрушка – 200 г

35 мин

92 ккал

Лук-шалот очистить, нарезать мелкими кубиками и обжарить на оливковом масле.

Добавить в сковороду рис и белое вино и, постоянно помешивая, томить до готовности (25–30 минут) на слабом огне, подливая понемногу грибной бульон.

За 5 минут до готовности добавить белые грибы, нарезанные кубиками.

В конце добавить сливочное масло и тертый пармезан, перемешать.

Выложить на тарелки и полить соком петрушки, выжатым через соковыжималку.

Вместо соковыжималки можно использовать ступку с пестиком или пресс для чеснока, а измельченную с их помощью петрушку протереть через частое сито, чтобы получить сок.

Ризотто с белыми грибами и печенью кролика

Рис для ризотто – 300 г
Оливковое масло – 50 мл
Молодой чеснок – 5–6 зубчиков
Лук-шалот – 100 г
Белые грибы свежемороженые – 200 г
Вино сухое белое – 100 мл
Грибной бульон – 100 мл
Сливочное масло – 60 г
Сыр грана падано – 100 г
Трюфельная паста – 20 г
Печень кролика – 400 г
Растительное масло – 100 мл
Микс зелени – 10 г
Трюфельное масло – 5 мл
Шнитт-лук – 10 г
Соль, перец

40 мин + настаивание

86 ккал

Рис для ризотто прокалить с оливковым маслом до стекловидного состояния, добавить чеснок, половину рубленого лука-шалота и слегка обжарить.

Добавить в рис нарезанные белые грибы, влить вино, выпарить наполовину.

Влить грибной бульон, снять сковороду с плиты и оставить настаиваться на 30–40 минут.

Подготовленную основу прогреть, добавить сливочное масло, тертый сыр, трюфельную пасту, соль и перец по вкусу.

Печень кролика обжарить на растительном масле с оставшимся рубленым луком-шалотом, нарезанной зеленью, солью и перцем.

Выложить на тарелки ризотто и печень, полить трюфельным маслом и посыпать мелко нарубленным шнитт-луком.

Гречневое ризотто с боровиками

Гречневая крупа – 250 г
Боровики – 250 г
Сливочное масло – 50 г
Лук-шалот – 30 г
Сливки 33 % – 120 г
Пармезан – 60 г
Петрушка – 15 г
Соль

50 мин

94 ккал

Гречку отварить до готовности в подсоленной воде.

Почищенные и нарезанные грибы обжарить на сливочном масле до золотистого цвета вместе с мелко нарезанным шалотом. Перемешать с гречкой. Добавить сливки и варить до загустения.

Положить натертый пармезан, хорошо перемешать и посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки.

Гречневая каша с белыми грибами и муссом из лисичек

Белые грибы – 300 г
Растительное масло – 50 мл
Репчатый лук – 100 г
Гречневая крупа – 300 г
Лисички – 200 г
Коньяк – 30 мл
Сливки – 150 мл
Петрушка – 2–3 веточки
Соль

35 мин

81 ккал

Белые грибы нарезать кубиками, обжарить на половине растительного масла.

Добавить к грибам лук, нарезанный соломкой, обжаривать 2–3 минуты.

Добавить отварную гречку и рубленую петрушку, посолить, перемешать.

Приготовить мусс из лисичек. Грибы обжарить на растительном масле, влить коньяк, немного воды и сливки, тушить до готовности грибов. Измельчить блендером до однородной массы, посолить по вкусу.

Разложить в тарелки гречку с белыми грибами, сверху выложить мусс из лисичек.

Гречневая каша с белыми грибами, чесноком и кедровыми орешками

Гречневая крупа – 200 г
Белые грибы – 400 г
Чеснок – 2 головки
Оливковое масло – 200 мл
Тимьян – 2–3 веточки
Сливочное масло – 70 г
Грибной бульон – 150 мл
Укроп – 1 пучок
Кедровые орешки – 100 г
Кервель – 1 пучок
Соль, перец

45 мин

85 ккал

Гречку отварить до готовности.

Белые грибы нарезать крупными ломтиками. Чеснок разобрать на зубчики, не очищая от шелухи, и запечь при 180 °С до мягкости.

На оливковом масле обжарить белые грибы с добавлением тимьяна и сливочного масла.

В сковороду с грибами выложить гречку, добавить грибной бульон, выдавленный из шелухи запеченный чеснок, рубленую зелень укропа. Посолить и поперчить по вкусу, перемешать.

Выложить кашу на плоские тарелки, посыпать кедровыми орешками и декорировать веточками кервеля.

Кервель (купырь) обладает характерным анисовым запахом и пряным сладковатым, напоминающим петрушку вкусом – именно петрушкой можно заменить его при необходимости.

Греча с белыми грибами

Сушеные белые грибы – 15 г
Молоко – 350 мл
Репчатый лук – 35 г
Сливочное масло – 120 г
Гречневая крупа – 100 г
Готовые блины – 20 шт.
Сметана – 50 г
Соль

1 ч 10 мин

296 ккал

Грибы промыть, замочить в молоке до набухания, затем мелко порубить.

Лук очистить, мелко порубить и обжарить до золотистого цвета в небольшом количестве сливочного масла.

Гречневую крупу обжарить на сухой сковороде. Затем залить кипятком, добавить рубленые грибы, обжаренный лук и масло. Тушить под крышкой, пока крупа не станет мягкой.

К готовой каше подать блины со сметаной.

Чечевица с вялеными томатами и белыми грибами

Чечевица – 500 г
Тимьян – 2 веточки
Чеснок – 2 зубчика
Томаты – 120 г
Белые грибы – 300 г
Оливковое масло – 40 мл
Петрушка – 2–3 веточки
Базилик – 1–2 веточки
Вяленые томаты – 150 г
Трюфельное масло – 15 мл
Соль, перец

50 мин

94 ккал

Чечевицу отварить с тимьяном и чесноком до готовности (30–40 минут).

Томаты опустить в кипящую воду на 1–2 минуты, затем обдать холодной водой, снять кожицу. Удалить сок с семенами, мякоть нарезать кубиками.

Белые грибы нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле, добавить отварную чечевицу, перемешать и слегка прогреть вместе. Посолить и поперчить по вкусу.

Добавить рубленые петрушку, базилик, вяленые томаты и нарезанные свежие томаты, влить трюфельное масло, перемешать и выложить на тарелки.

Кускус с грибами с жемчужным луком

Кускус – 300 г
Вода – 300 мл
Лисички – 300 г
Тимьян – 2–3 веточки
Чеснок – 4 зубчика
Жемчужный лук консервированный – 100 г
Оливковое масло – 100 мл
Соус песто – 100 г
Кресс-салат для украшения
Соль, перец

40 мин

97 ккал

Кускус заварить крутым кипятком, накрыть фольгой или крышкой и дать настояться 30 минут.

Лисички очистить, затем обжарить с тимьяном, чесноком и жемчужным луком на оливковом масле, приправив солью и перцем.

Заваренный кускус выложить в сковороду, приправить соусом песто и листочками тимьяна (соус песто и тимьян придадут кускусу красивый зеленый цвет) и слегка обжарить. Посолить и поперчить.

Кускус выложить в тарелки, сверху – лисички и жемчужный лук. Украсить кресс-салатом.

Классический итальянский соус песто несложно приготовить самостоятельно. Для этого 10 г кедровых орешков слегка обжарьте на сухой сковороде, соедините в чаше блендера или ступке с 50 г зеленого базилика, 50 мл оливкового масла и 10 г тертого пармезана. Измельчите до однородности.

Кускус с ассорти из грибов

Кускус – 300 г
Лук-шалот – 100 г
Морковь – 100 г
Стебли сельдерея – 100 г
Оливковое масло для жарки – 100 мл
Чеснок – 6 зубчиков
Тимьян свежий – 1-2 веточки
Белые грибы – 200 г
Вешенки – 200 г
Шампиньоны – 200 г
Сливочное масло – 120 г
Микс зелени – 50 г
Соль, перец

30 мин

82 ккал

Кускус отварить в небольшом количестве воды или заварить кипятком, согласно инструкции на упаковке.

Лук, морковь и сельдерей нарезать мелкими кубиками, пожарить на оливковом масле с чесноком и тимьяном.

Грибы крупно нарезать и добавить к овощам, смешать с кускусом. Обжарить все вместе.

В конце вмешать сливочное масло, рубленую зелень, добавить соль и перец по вкусу.

Мамалыга с сыром таледжо и грибами

Кукурузная крупа для поленты – 200 г
Молоко – 1 л
Пармезан – 100 г
Сливочное масло – 40 г
Сыр таледжо – 100 г
Белые грибы – 200 г
Оливковое масло – 30 мл

30 мин

105 ккал

Молоко довести до кипения, тонкой струйкой, постоянно помешивая, всыпать крупу, убавить огонь и томить на слабом огне 10 минут.

Добавить сливочное масло, тертые пармезан и сыр таледжо, перемешать до однородной консистенции.

Выложить готовую мамалыгу в тарелки. Сверху выложить белые грибы, нарезанные кубиками и обжаренные.

Паста, лазанья, равиоли и выпечка

Грибы популярны не только в России, но и во всем мире. В Италии, например, где, как нам кажется, лесов практически нет, раз в год проводится праздник грибов. Итальянцы вообще любят народные гуляния; посвящены они всегда какому-то продукту или местному традиционному блюду. Вы можете побывать на дне макаронных изделий, оливкового масла, мясных, овощных блюд, вин, кондитерских изделий… Список можно продолжать.

Sagra dei Funghi – праздник, посвященный грибам. Проходит он в симпатичном городке Таваронэ уже более сорока лет. На протяжении четырех дней местные жители готовят традиционные блюда из белых грибов. А затем все, купившие билет, могут их попробовать.

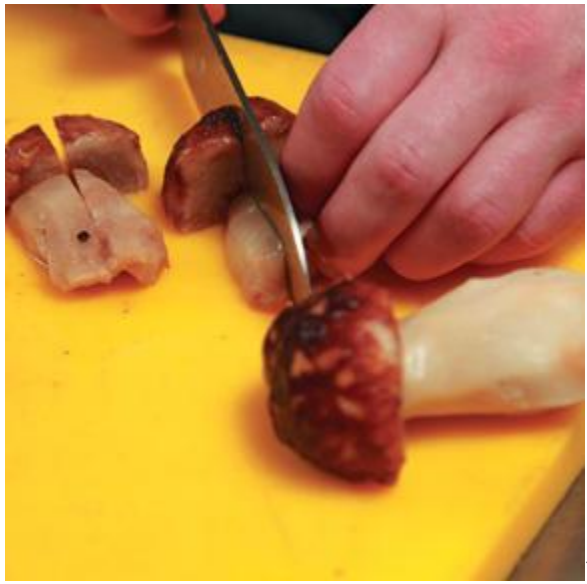
В нашей книге мы представляем вам рецепты, по которым вы можете приготовить такие же вкусные блюда и устроить шикарный праздник у себя дома. Спагетти с белыми грибами в сливочном соусе с пармезаном, шпинатом, зеленым горошком, пенне, запеченные с грибами и пармезаном, папарделле с кроликом и грибами, равиоли с белыми грибами и зеленью – эти и многие другие рецепты шикарных блюд итальянской (и не только) кухни вы найдете в нашей книге.

Спагетти с белыми грибами в сливочном соусе с пармезаном

Белые грибы свежемороженые – 400 г
Лук-шалот – 100 г
Петрушка – 1 пучок
Спагетти – 200 г
Оливковое масло – 50 мл
Тимьян – 1 веточка
Чеснок – 3-4 зубчика
Коньяк – 100 мл
Куриный бульон – 170 мл
Сливки 33 % – 300 г
Пармезан – 120 г
Трюфельное масло – 30 мл
Соль, перец

45 мин

198 ккал

 1 Белые грибы бланшировать 5 минут, остудить и нарезать крупными кубиками. Лук-шалот мелко нарезать. У петрушки отделить листья.

2 На оливковом масле слегка обжарить белые грибы с добавлением тимьяна, чеснока и лука-шалота.

3 Влить коньяк, выпарить, добавить куриный бульон и сливки и тушить все вместе до легкого загустения соуса.

4 Спагетти сварить согласно инструкции на упаковке, слить воду, смешать с грибным соусом, пересыпая натертым пармезаном. Посолить и поперчить. При подаче сбрызнуть трюфельным маслом и украсить листьями петрушки.

Спагетти с белыми грибами и шпинатом

Белые грибы – 300 г
Оливковое масло – 30 мл
Тимьян – 2 веточки
Чеснок – 2 зубчика
Коньяк – 30 мл
Сливки – 400 мл
Шпинат – 300 г
Спагетти – 400 г
Томаты черри – 200 г
Соль, перец

25 мин

186 ккал

Белые грибы нарезать кубиками и обжарить на оливковом масле с добавлением тимьяна и чеснока.

Влить коньяк, выпарить. Добавить немного воды и сливки, еще немного выпарить.

Положить шпинат и отварные спагетти, перемешать и слегка прогреть. Посолить и поперчить по вкусу.

Добавить томаты черри, разрезанные на 4 части, все перемешать и выложить в тарелки.

Спагетти с грибами и зеленым горошком

Спагетти – 300 г
Сливочное масло – 70 г
Шампиньоны – 250 г
Лук-шалот – 50 г
Сливки – 150 мл
Горошек зеленый (свежий) – 100 г
Соль, перец

25 мин

172 ккал

Спагетти отварить до готовности.

Обжарить на сливочном масле до золотистого цвета разрезанные на 4 части шампиньоны и мелко нарезанный шалот.

Влить сливки и выпарить. Добавить спагетти и довести до загустения.

За 3 минуты до готовности добавить горошек и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Пенне, запеченные с грибами и пармезаном

Пенне (перья) – 200 г
Шампиньоны – 250 г
Лук-шалот – 70 г
Укроп – 1 пучок
Сыр гауда – 100 г
Пармезан – 100 г
Оливковое масло – 80 мл
Тимьян – 1 веточка
Чеснок – 4 зубчика
Коньяк – 70 мл
Бульон (любой) – 100 мл
Сливки 33 % – 200 г
Яйца – 5 шт.
Соль, перец

40 мин

204 ккал

Пенне отварить до полуготовности (около 10 минут).

Грибы нарезать кружочками, лук-шалот – мелкими кубиками, укроп порубить. Сыр гауда и пармезан натереть на крупной терке.

На половине оливкового масла обжарить грибы и лук-шалот с добавлением тимьяна и чеснока.

Влить коньяк, бульон и сливки, выпарить на треть. Снять с огня.

Добавить пенне и вбить яйца. Приправить солью, перцем, половиной сыра и рубленым укропом. Перемешать.

Готовую массу выложить в жаропрочную форму, посыпать оставшимся тертым сыром и поставить запекаться при 180 °С на 10 минут до золотистого цвета.

При подаче посыпать рубленым укропом и сбрызнуть оливковым маслом.

Папарделле с белыми грибами

Белые грибы свежемороженые – 500 г
Растительное масло – 50 мл
Молодой чеснок – 3 зубчика
Розмарин свежий – 1 веточка
Куриный бульон – 200 мл
Сыр грана падано – 50 г
Папарделле – 400 г
Оливковое масло – 50 мл
Мука – 10 г
Соль, перец

30 мин

182 ккал

Белые грибы разрезать пополам. Обжарить на растительном масле с чесноком и веточкой розмарина. Добавить куриный бульон, часть тертого сыра.

Отдельно смешать оливковое масло и муку (приготовить «болванку»).

Отварить папарделле в большом количестве воды, положить в готовый соус, добавить «болванку» из муки и масла, соль и перец. Хорошо перемешать.

Разложить по тарелкам и посыпать оставшимся сыром.

Папарделле с кроликом и грибами

Папарделле – 360 г
Соль морская – 10 г
Оливковое масло – 50 мл
Филе бедра кролика – 200 г
Лук репчатый – 50 г
Морковь – 30 г
Чеснок – 2 зубчика
Тимьян – 2 г
Вода – 300 мл
Пармезан – 20 г

Для соуса

Лук-шалот – 15 г
Чеснок – 1 зубчик
Белые грибы и/или шампиньоны – 200 г
Сливки 33 % – 200 г
Оливковое масло – 20 мл
Соль

50 мин

252 ккал

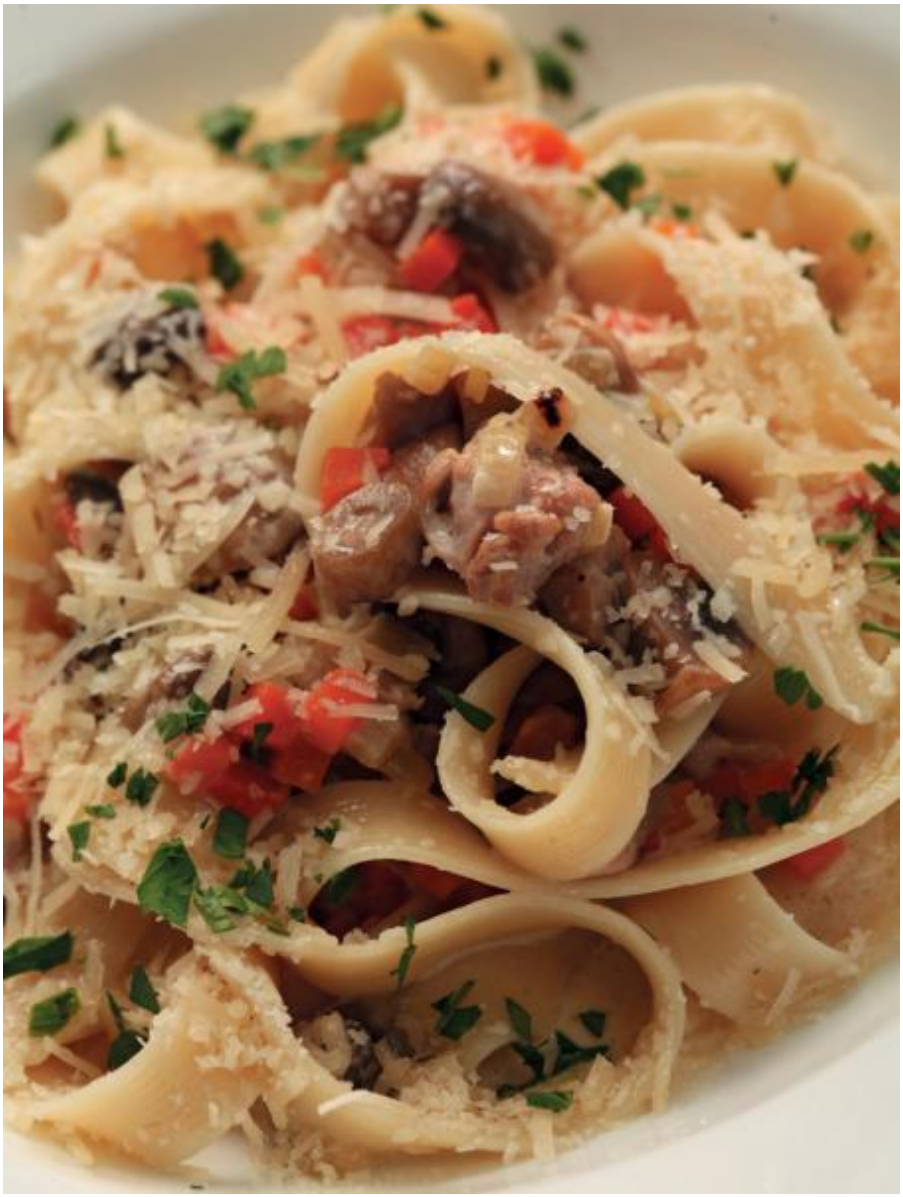
Папарделле отварить в подсоленной воде с добавлением небольшого количества оливкового масла.

Мясо кролика очистить от жил и оставить большими кусками. Лук, морковь и чеснок очистить и нарезать произвольно.

Мясо кролика обжарить на оливковом масле с овощами и тимьяном. Залить водой и тушить до размягчения мяса. Готовое мясо разобрать по волокнам на небольшие кусочки.

Приготовить соус. Лук-шалот, чеснок и грибы нарезать кубиками, обжарить на оливковом масле. Влить сливки, посолить и довести до кипения.

Соус соединить с мясом кролика и отваренной пастой, прогреть. Выложить на тарелки и посыпать пармезаном.



Феттучини с грибами и спаржей

Феттучини – 320 г
Шампиньоны – 180 г
Спаржа – 200 г
Оливковое масло – 70 мл
Чеснок – 1 зубчик
Тимьян – 1–2 веточки
Сливочное масло – 50 г
Куриный бульон – 100 мл
Сливки 33 % – 300 г
Петрушка – 2–3 веточки
Пармезан – 70 г
Базилик зеленый – 2–3 веточки
Соль

25 мин

236 ккал

Феттучини отварить до готовности в подсоленной воде согласно инструкции на упаковке. Воду слить.

Грибы нарезать на крупные кусочки, спаржу бланшировать в подсоленной воде 3–5 минут.

Грибы и спаржу обжарить на оливковом масле с добавлением чеснока и тимьяна. Добавить сливочное масло, влить куриный бульон, тушить 3–5 минут.

Влить сливки, выпарить до загустения. Добавить в соус готовую пасту, рубленую петрушку, мелко натертый пармезан, перемешать.

Выложить готовую пасту на тарелки, украсить базиликом.

Лазанья мясная с грибами

Фарш свиной – 400 г
Лук-шалот – 100 г
Растительное масло – 100 мл
Белые грибы – 300 г
Вешенки – 200 г
Шампиньоны – 200 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Тимьян – 1–2 веточки
Листы теста для лазаньи – 400 г
Горчица дижонская зернистая – 50 г
Микс зелени – 50 г
Сливочное масло для смазывания – 20 г
Соль, перец

Для соуса

Мука – 70 г
Сливочное масло – 100 г
Куриный бульон – 1 л
Сыр гауда – 200 г

1 ч
227 ккал

Приготовить соус. Муку спассеровать на сливочном масле, влить небольшими порциями, постоянно перемешивая до однородности, куриный бульон. Добавить натертый сыр.

Фарш обжарить вместе с рубленым луком-шалотом и горчицей на части растительного масла до готовности.

Подготовленные грибы нарезать ломтиками и обжарить на оставшемся растительном масле с чесноком, тимьяном, солью и перцем.

Листы теста для лазаньи отварить до полуготовности.

Противень смазать небольшим количеством сливочного масла и выложить слоями листы теста, фарш и соус.

Запечь в духовке до готовности и подать на стол, украсив зеленью.

Лазанья из овощей с грибами и моцареллой

Сладкий перец – 300 г
Баклажаны – 250 г
Цукини – 250 г
Шампиньоны – 300 г
Растительное масло – 150 мл
Моцарелла – 250 г
Базилик – 1–2 веточки
Соль, перец

50 мин

206 ккал

Очищенные овощи и грибы нарезать ломтиками и обжарить до золотистого цвета на растительном масле. Посолить и поперчить по вкусу.

Чередуя с нарезанной ломтиками моцареллой, выложить слоями в форму и поставить запекаться на 20–30 минут при 180 °C.

При подаче украсить лазанью базиликом.

Равиоли с белыми грибами и зеленью

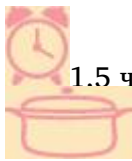
Белые грибы – 600 г
Оливковое масло – 50 мл
Тимьян – 2–3 веточки
Чеснок – 2 зубчика
Лук репчатый – 2–3 шт.
Петрушка – 2–3 веточки
Пармезан – 20 г
Соль, перец

Для теста

Мука пшеничная – 300 г
Мука из твердых сортов пшеницы – 700 г
Яйца – 6–8 шт.
Вода – 200 мл
Оливковое масло – 35 мл
Соль

Для соуса

Оливковое масло – 50 мл
Тимьян – 1 веточка
Чеснок – 2 зубчика
Лук-шалот – 70 г
Вино сухое белое – 100 мл
Сливки – 300 мл
Пармезан – 100 г
Петрушка – 2–3 веточки
Соль, перец


1.5 ч
227 ккал

Приготовить начинку. Белые грибы очистить, слегка отварить, а затем нарезать мелкими кубиками. На раскаленной сковороде с оливковым маслом, тимьяном и чесноком обжарить грибы вместе с измельченным репчатым луком, посолить, поперчить и добавить в конце листья петрушки. Все перемешать и охладить.

Приготовить тесто. Обычную пшеничную муку и муку из твердых сортов пшеницы смешать с яйцами, водой, солью и оливковым маслом, замешать крутое тесто. Накрыть его

полотенцем или пищевой пленкой и дать отдохнуть 20–30 минут.

Отдохнувшее тесто раскатать в два тонких пласта, положить на один фарш, края вокруг фарша смазать взбитым яйцом и накрыть вторым пластом теста. Аккуратно прижать края теста вокруг фарша и при помощи выемки вырезать равиоли. Затем отварить их в подсоленной воде до готовности.

Приготовить соус. На разогретой сковороде с оливковым маслом, тимьяном и чесноком обжарить измельченный лук-шалот, влить белое вино, выпарить вдвое и влить сливки. Соус довести до кипения, посолить, поперчить и положить в него равиоли. Загустить тертым пармезаном и положить листья петрушки.

Равиоли выложить в тарелки, сбрызнуть оливковым маслом и посыпать тертым пармезаном.

Равиоли с картофелем и грибами

Картофель – 600 г
Белые грибы – 200 г
Репчатый лук – 100 г
Растительное масло – 100 мл
Пресное тесто для равиоли – 200 г
Сливки 33 % – 500 г
Шпинат – 800 г
Соль, перец

1 ч

227 ккал

Картофель отварить и сделать пюре.

Грибы и лук мелко нарезать и спассеровать на растительном масле. Картофельное пюре соединить с грибами, перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

Готовый фарш выложить комочками на раскатанную в тонкий пласт половину теста (рецепт теста см. в предыдущем рецепте), накрыть вторым пластом, нарезать на квадратные равиоли, прижимая края вилкой.

Приготовить соус. Сливки довести до кипения, добавить заранее перебранный шпинат. Измельчить блендером, посолить и поперчить.

Равиоли отварить в подсоленной воде, при подаче полить соусом.

Равиоли с рикоттой и грибным соусом

Шпинат свежий – 300 г
Сыр рикотта – 200 г
Пресное тесто для равиоли – 200 г
Сливки 33 % – 500 г
Вешенки – 300 г
Шампиньоны – 300 г
Лук-шалот – 100 г
Растительное масло – 100 мл
Соль, перец

1 ч

227 ккал

Шпинат перебрать, помыть и бланшировать 1 минуту. Воду слить.

Сыр рикотта смешать со шпинатом, посолить и поперчить по вкусу.

Готовый фарш выложить комочками на раскатанную в тонкий пласт половину теста (рецепт теста см. в описании блюда **Равиоли с белыми грибами и зеленью**), накрыть вторым пластом, нарезать на квадратные равиоли, прижимая края вилкой.

Приготовить соус. Грибы мелко нарезать, спассеровать на растительном масле с рубленым луком-шалотом. Влить сливки и томить 5 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Равиоли отварить в подсоленной воде, при подаче полить соусом.

Хрустальная лапша с шиитаке

Хрустальная лапша – 200 г
Цукини – 100 г
Кунжутное масло – 10 мл
Соевый соус – 60 мл
Свежие огурцы – 120 г
Кинза – 15 г
Растительное масло – 20 мл
Грибы шиитаке – 200 г
Чеснок – 2 зубчика
Перец чили – 1/2 шт.

18 мин + настаивание

137 ккал

Лапшу замочить в кипятке и дать настояться в течение 15–20 минут, после чего поместить в лед.

Грибы шиитаке (только шляпки, без ножек) обжарить на растительном масле с добавлением чеснока, перца чили и нарезанного соломкой цукини.

Выложить лапшу в глубокую миску для перемешивания, добавить кунжутное масло, соевый соус, кинзу и обжаренные грибы. Все перемешать и выложить в тарелки.

Грибная лапша по-азиатски

Древесные грибы – 20 г
Ростки сои – 300 г
Стручковый горох – 200 г
Сладкий перец (двух цветов) – 200 г
Грибы шиитаке – 300 г
Растительное масло – 100 мл
Перец чили – 10 г
Соевый соус – 140 мл
Устричный соус – 70 г
Кунжутное масло – 50 мл
Гречневая лапша – 300 г
Зеленый лук – 100 г

30 мин + замачивание

89 ккал

Древесные грибы замочить в воде на 15 минут.

Ростки сои и стручки гороха бланшировать и охладить.

Сладкий перец нарезать соломкой, шляпки шиитаке – ломтиками.

На хорошо разогретой сковороде с растительным маслом обжарить сладкий перец, грибы, стручки гороха, ростки сои и нарезанный колечками перец чили.

Влить соевый и устричный соусы и кунжутное масло, перемешать.

Отварить лапшу согласно инструкции на упаковке и перемешать с овощами. Выложить в тарелки и украсить перьями зеленого лука.

Расстегаи с грибами

Рис круглозерный – 140 г
Сушеные белые грибы – 40 г
Репчатый лук – 60 г
Сливочное масло – 140 г
Маргарин или масло для смазывания формы
Соль, перец

Для теста

Дрожжи – 4 г
Молоко – 200 мл
Мука – 400 г
Яичные желтки – 2 шт.
Растительное масло – 2 ст. л.
Соль

1 ч 20 мин

330 ккал

Приготовить тесто. Развести дрожжи в теплом молоке, добавить муку и замесить тесто. Дать ему подняться, затем добавить желтки, растительное масло, хорошо обмять и снова дать тесту подняться.

Приготовить начинку. Сварить рассыпчатый рис. Грибы отварить, откинуть на дуршлаг, тщательно промыть Пропустить грибы через мясорубку или мелко порубить. Лук очистить, мелко порубить и обжарить на сливочном масле вместе с грибами в течение 5–7 минут. Жареные грибы с луком охладить, смешать с рисом, приправить солью и перцем.

Из теста сформовать шарики и дать им расстояться в течение 8–10 минут. Раскатать из шариков круглые лепешки, положить на них начинку и защипнуть края, оставив середину открытой.

Сформованные расстегаи положить на смазанный маргарином противень и оставить на 10–15 минут для финальной расстойки. Выпекать при температуре 210–220 °С.

Испеченные расстегаи смазать сливочным маслом.

Грибной штрудель с домашней сметаной

Шампиньоны – 300 г
Вешенки – 200 г
Сливочное масло – 100 г
Яйца – 5 шт.
Зеленый лук – 60 г
Слоеное тесто – 300 г
Сметана – 200 г
Микс зелени – 30 г
Соль, перец

1 ч

231 ккал

Грибы промыть, почистить, нарезать средними кусочками и обжарить на сливочном масле до золотистого цвета. Посолить и поперчить по вкусу.

Четыре яйца сварить вкрутую, охладить, очистить и мелко порубить вместе с зеленым луком.

Перемешать яйца с грибами, дать начинке полностью остыть.

Тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм, равномерно выложить начинку и свернуть в виде рулета. Промазать сверху яйцом и поставить в духовку при 180 °C на 10–15 минут.

Подавать со сметаной и рубленой зеленью.

Слоеные пирожки с грибами и зеленым луком

Шампиньоны – 200 г
Сливочное масло – 50 г
Картофельное пюре – 150 г
Зеленый лук – 100 г
Сметана – 50 г
Слоеное тесто – 400 г
Яйца – 4 шт.
Соль, перец

45 мин

257 ккал

Шампиньоны нарезать средними кусочками, обжарить на сливочном масле.

Смешать жареные грибы с картофельным пюре, нарезанным зеленым луком и сметаной, добавить 2 яйца, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

Слоеное тесто раскатать в пласт толщиной 2 мм, нарезать на квадраты.

Выложить фарш на тесто, сформировать пирожки, промазать слегка взбитым яйцом и испечь при 180 ˚С в течение 12–15 минут.